आरोग्यकी कुंजी

लेखक

मोहनदास करमचंद गांधी

नवजीवन प्रकाशन मन्दिर

अहमदाबाद

आरोग्यकी कुंजी

लेखक

मोहनदास करमचंद गांधी

अनुवादक

सुशीला नय्यर

नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

प्रकाशकका निवेदन

गांधीजी जब १९४२-४४के बीच आगाखान महल, पूनामें नज़रबन्द थे, तब अुन्होंने ये प्रकरण लिखे थे। जैसा कि मूल पुस्तककी हस्तलिखित प्रति बतलाती है, अुन्होंने २७-८-'४२को ये प्रकरण लिखने शुरू किये और १८-१२-'४२को अुन्हें पूरा किया था। अुनकी दृष्टिमें अिस विषयका अितना महत्व था कि वे हमेशा अिन्हें प्रेसमें देनेसे हिचकिचाते रहे। वे धीरज रखकर अिन प्रकरणोंको बारबार तब तक दोहराते रहे, जब तक अिस विषय पर प्रकट किये गये अपने विचारों पर अुन्हें पूरा सन्तोष न हो गया। अगर अुनका हमेशा बढ़नेवाला अनुभव अिन प्रकरणोंमें कोअी सुधार करनेकी प्रेरणा देता, तो असा करनेका अुनका अिरादा था। मूल पुस्तक गुजरातीमें लिखी गयी थी, और गांधीजीने अपनी रहनुमाअीमें डॉ० सुशीला नय्यरसे अुसका हिन्दुस्तानी और अंग्रेजी अनुवाद कराया था। घटा-बढ़ाकर अन्तिम रूप देनेकी दृष्टिसे अुन्होंने अिन दोनों अनुवादोंको देख भी लिया था।

अिसलिअे पाठक यह मान सकते हैं कि तन्दुरुस्तीके महत्वपूर्ण विषय पर गांधीजी अपने देशवासियों और दुनियासे जो कुछ कहना चाहते थे, अुसका अनुवाद खुद अुन्होंने ही किया है। अीश्वर और अुसके प्राणियोंकी सेवा गांधीजीके जीवनका पवित्र मिशन था, और अिस प्रश्नका अध्ययन अुनकी दृष्टिमें अुसी सेवाका अेक अंग था।

अहमदाबाद, २४-५-'४८

प्रस्तावना

'आरोग्यके विषयमें सामान्य ज्ञान' नामके शीर्षकके नीचे 'अिण्डियन ओपिनियन' के पाठकोंके लिअे मैंने कुछ प्रकरण १९०६के आसपास दक्षिण अफ्रिकामें लिखे थे। पीछे वे पुस्तकके रूपमें प्रकट हुअे। हिन्दुस्तानमें यह पुस्तक मुश्किलसे ही कहीं मिल सकती थी। जब मैं हिन्दुस्तानमें वापिस आया, अुस वक्त अिस पुस्तककी बहुत माँग हुअी। यहाँ तक कि स्वामी अखंडानन्दजीने अुसकी नयी आवृत्ति निकालनेकी अिजाज़त माँगी, और दूसरे लोगोंने भी अुसे छपवाया। अिस पुस्तकका अनुवाद हिन्दुस्तानकी अनेक भाषाओंमें हुआ, और अंग्रेजी तर्जुमा भी प्रकट हुआ। यह तर्जुमा पश्चिममें पहुँचा, और अुसका अनुवाद युरोपकी भाषाओंमें हुआ। परिणाम यह आया कि पश्चिममें या पूर्वमें, मेरी कोअी लिखित कृति अितनी लोकप्रिय नहीं हुअी, जितनी कि यह पुस्तक। अिसका कारण मैं आजतक समझ नहीं सका। मैंने तो ये प्रकरण सहज ही लिख डाले थे। मेरे पास अुनकी कोअी खास कदर नहीं थी। मैं अितना अनुमान जरूर करता हूँ कि मैंने मनुष्यके आरोग्यको कुछ नये ही स्वरूपमें देखा है, और अिसलिअे अुसकी रक्षाके साधन भी सामान्य वैद्य और डॉक्टरोंकी अपेक्षा कुछ अलग तरीकेसे बताये हैं। यह अुस पुस्तककी लोकप्रियताका कारण हो सकता है।

मेरा यह अनुमान ठीक हो या नहीं, मगर अिस पुस्तककी नअी आवृत्ति निकालनेकी माँग बहुतसे मित्रोंने की है। मूल पुस्तकमें मैंने जिन विचारोंका प्रतिपादन किया है, अुनमें कोअी परिवर्तन हुआ है या नहीं, यह जाननेकी अुत्सुकता बहुतसे मित्रोंने बताअी है। आजतक अिस अिच्छाकी पूर्ति करनेका मुझे कभी वक्त ही नहीं मिला। परन्तु आज अैसा अवसर आ गया है। अुसका फायदा अुठाकर मैं यह पुस्तक नये सिरेसे लिख रहा हूँ। मूल पुस्तक तो मेरे पास नहीं है। अितने वर्षोंके अनुभवका असर मेरे विचारों पर पड़े बिना रह नहीं सकता। मगर जिन्होंने मूल पुस्तक पढ़ी होगी, वे देखेंगे कि मेरे आजके और १९०६के विचारोंमें कोअी मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ।

अिस पुस्तकको नया नाम दिया है 'आरोग्यकी कुंजी'। विचारपूर्वक पढ़नेवाले पाठकों और अिस पुस्तकमें दिये हुअे नियमों पर अमल करनेवालोंको आरोग्यकी कुंजी मिल जावेगी, और अुन्हें डॉक्टरों और वैद्योंकी देहली नहीं ताड़नी पड़ेगी।

आगाखान महल,

यरवदा, २७-८-'४२ — मो० क० गांधी

विषय-सूची

दूसरा भाग

आरोग्यकी कुंजी

१

शरीर

शरीरके परिचयसे पहले आरोग्य किसे कहते हैं यह समझ लेना ठीक होगा। आरोग्यके मानी हैं सुखकारी शरीर। जिसका शरीर व्याधिरहित है, जिसका शरीर सामान्य काम दे सकता है, अर्थात् जो मनुष्य बगैर थकानके रोज दस बारह मिल चल सकता है, बगैर थकानके सामान्य मेहनत-मजदूरी कर सकता है, सामान्य खुराक पचा सकता है, जिसकी अिन्द्रियाँ और मन स्वस्थ हैं, अैसे मनुष्यका शरीर सुखकारी कहा जा सकता है। अिसमें पहलवानों या अतिशय अुछल कूद करनेवालोंका समावेश नहीं है। अैसे असाधारण बल रखनेवाले व्यक्तिका शरीर रोगी हो सकता है। अैसे शरीरका विकास अेकाङ्गी हुआ कहा जा सकता है।

अिस आरोग्यकी साधना जिस शरीरको करनी है, अुस शरीरका कुछ परिचय आवश्यक है।

प्राचीन कालमें कैसी तालीम दी जाती होगी, यह तो विधाता ही जाने या शोध करनेवाले लोग कुछ जानते होंगे। आधुनिक तालीमका थोड़ा बहुत परिचय हम सबको है। अिस तालीमका हमारे दिन प्रतिदिनके जीवनके साथ कोअी सम्बन्ध नहीं होता। शरीरके साथ हमें सदा काम पड़ता है, मगर फिर भी अुस शरीरका हमारा ज्ञान नहीं-सा होता है। अपने गाँव और खेतके

बारेमें भी हमारे ज्ञानके यही हाल हैं। अपने गाँव और खेतके बारेमें तो हम कुछ भी नहीं जानते, मगर भूगोल और खगोलको तोतेकी तरह रट लेते हैं। यहाँ कहनेका अर्थ यह नहीं कि भूगोल और खगोलका कोअी अुपयोग नहीं है, मगर हरअेक चीज़ अपने स्थान पर अच्छी लगती है। शरीरका, घरका, गाँवका, गाँवके चारों ओरके प्रदेशका, गाँवमें पैदा होनेवाली वनस्पतियोंका, और गाँवके अितिहासका ज्ञान हमारे लिअे पहला स्थान रखता है। अिस ज्ञानके पाये पर रचा हुआ दूसरा ज्ञान जीवनमें अुपयोगी हो सकता है।

शरीर पंचभूतका पुतला है। अिसी परसे कविने गाया है:

पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश,
पंचभूतके खेलसे, बना जगतका पाश।

शरीरका व्यवहार दस अिन्द्रियों और मनके द्वारा चलता है। दस अिन्द्रियोंमें पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं, अर्थात् हाथ, पैर, मुँह, जननेन्द्रिय और गुदा। ज्ञानेन्द्रियाँ भी पाँच हैं — स्पर्श करनेवाली त्वचा, देखनेवाली आँख, सुननेवाला कान, सूँघनेवाली नाक और स्वाद लेनेवाली जीभ। मनके द्वारा हम विचार करते हैं। कोअी कोअी मनको ग्यारहवीं अिन्द्रिय कहते हैं। अिन सब अिन्द्रियोंका व्यवहार जब सम्पूर्ण रीतिसे चलता है, तब शरीर आरोग्य कहा जा सकता है। अैसा आरोग्य क्वचित् ही देखनेमें आता है।

शरीरके अन्दरके विभाग हमें चकित कर देते हैं। शरीर जगतका अेक छोटासा मगर सम्पूर्ण नमूना है। जो शरीरमें नहीं है, वह जगतमें भी नहीं है। और जो जगतमें है, वह

शरीरमें है। अिसी परसे "यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे" महासूत्र निकला है। अिसलिअे अगर हम शरीरको पूर्णतया पहचान सकें, तो जगतको पहचान सकते हैं। मगर बड़े बड़े डॉक्टर और हकीम भी अिसे पूरी तरह नहीं पहचान सकते, तो हम बिचारे सामान्य प्राणी किस गिनतीमें हैं। आज तक अैसे यन्त्रकी शोध नहीं हो पाअी जो मनको पहचान सके। शरीरके अन्दर और बाहर चलनेवाली क्रियाओंका मनुष्य आकर्षक वर्णन दे सका है, मगर ये क्रियायें कैसे चलती हैं, यह कोअी बता सका है? मौत कब आयेगी यह कौन कह सका है? अर्थात् मनुष्यने बहुत पढ़ा, विचार किया और अनुभव किया, मगर परिणाममें अुसको अपनी अल्पज्ञताका ही अधिक भान हुआ है।

शरीरके अन्दर चलनेवाली अद्भुत क्रियाओं पर अिन्द्रियोंका सुखकारी होना निर्भर है। शरीरके सब अंग नियमानुसार चलें, तो शरीरका व्यवहार अच्छी तरहसे चल सकता है। अेक भी मुख्य अंग अटक जाय, तो गाड़ी चल नहीं सकती। पेट अपना काम ठीक तरहसे न करे, तो शरीर ढीला पड़ जाता है। अिसलिअे अपच या कब्जियतकी जो लोग अवगणना करते हैं, वे शरीरके धर्मको जानते ही नहीं। अिन दो रोगोंसे अनेक रोग अुत्पन्न होते हैं।

अब हमें अिस प्रश्नका विचार करना है कि शरीरका अुपयोग क्या है?

हरअेक चीजका सदुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है। यह नियम शरीरको भी लागू होता है। शरीरका अुपयोग

स्वार्थके लिअे, स्वेच्छाचारके लिअे, दूसरोंको नुकसान पहुँचानेके लिअे किया जाय, तो वह अुसका दुरुपयोग है। किन्तु यदि अुसी शरीरका अुपयोग जगतमात्रकी सेवाके लिअे किया जाय और अिस हेतुसे संयमका पालन किया जाय, तो वह अुसका सदुपयोग है। आत्मा परमात्माका अंश है। अुस आत्माको पहचाननेके लिअे अगर हम अिस शरीरका अुपयोग करते हैं, तो शरीर आत्माके रहनेका मन्दिर बन जाता है। शरीरको मल-मूत्रकी खान कहा है। अिस अुपमामें कोअी अतिशयोक्ति नहीं। परन्तु यदि शरीर केवल मल मूत्रकी खान ही हो, तो अुसकी सँभालके लिअे अितना यत्न करना कोअी अर्थ नहीं रखता। पर अिसी "नरककी खान"का सदुपयोग हो, तो अुसे साफ रखकर अुसकी संभाल करना हमारा परम धर्म हो जाता है। हीरे और सोनेकी खान भी अूपरसे देखने पर मिट्टीका ढेर ही लगती है। पर अुसमें हीरा और सोना है, अिस ज्ञानके कारण मनुष्य अुसपर करोड़ों रुपये खर्च करता है, और अनेक शास्त्रज्ञोंकी बुद्धिका अुपयोग करता है। तब आत्माके मन्दिर-रूपी शरीरके लिअे तो हम जितना भी करें वह कम है।

हम अिस जगतमें जन्म लेते हैं तो जगतके प्रति अपना ऋण चुकानेके लिअे, अर्थात् सेवाके लिअे। अिस दृष्टि बिन्दुको सामने रखकर मनुष्य अपने शरीरका संरक्षक बनता है। अिस-लिअे शरीरकी रक्षाके लिअे हमें अैसे यत्न करने चाहियें कि जिससे वह सेवाधर्मका पालन संपूर्ण रीतिसे कर सके।

२

हवा

हवा शरीरके लिअे सबसे ज्यादा ज़रूरी चीज़ है। अिसी-लिअे अीश्वरने हवाको सर्व व्यापी बनाया है, और वह हमें बिना प्रयत्नके मिल जाती है।

हवाको हम नासिकाके द्वारा फेफड़ोंमें भरते हैं। फेफड़े धौंक-नीका काम करते हैं। वे हवा अन्दर खींचते हैं और बाहर निकालते हैं। बाहरकी हवामें प्राणवायु होता है। वह न मिले तो मनुष्य ज़िन्दा नहीं रह सकता। जो हवा फेफड़ोंसे बाहर आती है, वह जहरीली होती है। अगर यह जहरीली हवा तुरन्त अिधर अुधर फैल न जाये, तो हम मर जायें। अिसलिअे घर अैसा होना चाहिये कि जिसमें हवा खुली तरह आ जा सके और सूर्य-प्रकाशके आनेका रास्ता भी हो।

हवाका काम रक्तकी शुद्धि करना है। बहुतसे लोगोंको फेफड़ोंमें हवा भरना और अुसे बाहर निकालना ठीक तरहसे नहीं आता। अिसलिअे अुनके रक्तकी शुद्धि भी पूरी तरह नहीं हो पाती। कअी लोग मुँहसे श्वास लेते हैं। यह बुरी आदत है। नाकमें कुदरतने अेक तरहकी छलनी रखी है। जिससे हवा छनकर भीतर जाती है। और साथ ही साथ गरम होकर फेफड़ोंमें पहुँचती है। मुँहसे श्वास लेनेसे हवा न तो साफ़ हो सकती है और न गरम हो पाती है।

अिसलिअे हरअेक मनुष्यको चाहिये कि प्राणायाम सीख ले। यह क्रिया जितनी आसान है, अुतनी ही आवश्यक भी है। प्राणायाम कअी तरहके होते हैं। अुन सबमें अुतरनेकी यहाँ आवश्यकता नहीं। मैं यह नहीं कहना चाहता कि अुनका कोअी अुपयोग नहीं है। मगर जिस मनुष्यका जीवन नियमबद्ध है, अुसकी सब क्रियायें सहज रूपसे चलती हैं। अिससे जो लाभ होता है, वह अनेक परिक्रियाओंके करनेसे भी नहीं होता। चलते, फिरते, सोते वक्त अगर लोग अपना मुँह बन्द रखें तो नाक अपना काम अपने आप करेगी। सुबह अुठकर जैसे हम मुँह साफ़ करते हैं, वैसे ही नाक भी साफ़ करनी चाहिये। नाकमें मैल हो तो अुसे निकाल डालना चाहिये। अिसके लिअे अुत्तमसे अुत्तम वस्तु साफ़ पानी है। जो ठंडा पानी सहन न कर सके, वह कुनकुना पानीका अिस्तेमाल करे। हाथमें या अेक कटोरेमें पानी लेकर अुसे नाकमें चढ़ाना चाहिये। नाकके अेक छेदसे चढ़ाकर दूसरेसे निकाल सकते हैं और नाकके द्वारा पानी पी भी सकते हैं।

फेफड़ोंमें शुद्ध हवा ही भरनी चाहिये। अिसलिअे रातको आकाशके नीचे या बरामदेमें सोनेकी आदत डालना अच्छा है। हवासे सरदी लग जायगी, यह डर नहीं रखना चाहिये। ठंड लगे तो ज़्यादा कपड़े ओढ़ सकते हैं। ओढ़नेका कपड़ा गलेसे अूपर नहीं जाना चाहिये। मस्तक ठंडको बरदाश्त न कर सके, तो अुस पर अेक रूमाल बाँध लेना चाहिये। मतलब यह कि नाक जो कि हवा लेनेका द्वार है अुसको कभी नहीं ढँकना चाहिये।

सोते समय दिनके कपड़े अुतार देने चाहियें। रातको कम कपड़े पहनने चाहिये और वे ढीले होने चाहियें। शरीरको चद्दरसे ढके तो रहना है ही, अिसलिअे वह जितना खुला रहे, अुतना ही अच्छा है। दिनमें भी कपड़े जितने ढीले पहने जायँ, अुतना ही अच्छा है। हमारे आसपासकी हवा हमेशा अच्छी ही होती है, अैसा नहीं। सब जगहकी हवा अेक जैसी होती है, यह भी नहीं। प्रदेशके साथ हवा भी बदलती है। प्रदेशका चुनाव हमारे हाथमें नहीं होता। मगर घरका चुनाव थोड़ा बहुत हमारे हाथमें जरूर रहता है, और रहना चाहिये भी। सामान्य नियम यह है कि घर अैसी जगह ढूँढ़ना चाहिये कि जहाँ बहुत भीड़ न हो, आसपास गंदगी न हो, और हवा और प्रकाश मिल सकें।

३

पानी

शरीरको जिन्दा रखनेके लिअे हवाके बाद दूसरा स्थान पानीका है। हवाके बिना मनुष्य थोड़े क्षण तक ही जिन्दा रह सकता है, पानीके बिना थोड़े दिन तक। क्योंकि पानी अितना आवश्यक है, अिसलिअे ओीश्वरने हमें खूब पानी दिया है। बिना पानीकी मरुभूमिमें मनुष्य रह ही नहीं सकता। रेगिस्तानके बड़े बड़े प्रदेशोंमें बस्ती दिखाअी ही नहीं पड़ती।

तन्दुरुस्त रहनेके लिअे हरअेक मनुष्यको चौबीस घंटेमें पाँच पौंड पानी या प्रवाही द्रव्यकी आवश्यकता है। पीनेका पानी हमेशा स्वच्छ होना चाहिये। बहुत जगह पानी स्वच्छ

नहीं रहता। कुअेंका पानी पीनेमें हमेशा जोखम रहता है। छीछले (कम गहरे) कुअें और बावड़ीका पानी पीनेके लायक नहीं होता। दु:खकी बात यह है कि हम देखकर या चखकर यह हमेशा नहीं कह सकते कि पानी पीनेके लायक है या नहीं। देखनेमें और चखनेमें जो पानी अच्छा लगता है, वह दरअसल ज़हरीला हो सकता है। अिसलिअे अजनबी घर या अजनबी कुअेंका पानी न पीनेकी प्रथाका पालन करना अच्छा है। बंगालमें तालाब होते हैं। अुनका पानी अकसर पीनेके लायक नहीं होता। बड़ी नदियोंका पानी भी पीनेके लायक नहीं होता, खासकरके जहाँ नदी बस्तीके पाससे गुज़रती है, और जहाँ अुसमें स्टीमर और दूसरे वाहन आया जाया करते हैं। अैसा होते हुअे भी यह सच्ची बात है कि करोड़ों मनुष्य अिसी प्रकारका पानी पीकर गुज़ारा करते हैं। मगर यह अनुकरण करने जैसी चीज़ नहीं है। कुदरतने मनुष्यको जीवन शक्ति काफी प्रमाणमें न दी होती, तो मनुष्य जाति अपनी भूलों और अपने अतिरेकके कारण कबकी लोप हो गयी होती। हम तो यहाँ पानीका आरोग्यके साथ क्या सम्बन्ध है, अिसका विचार कर रहे हैं। जहाँ पानीकी शुद्धताके विषयमें शंका हो वहाँ पानीको अुबालकर पीना चाहिये। अिसका अर्थ यह हुआ कि मनुष्यको अपने पीनेका पानी साथ लेकर घूमना चाहिये। असंख्य लोग धर्मके नामसे मुसाफिरीमें पानी नहीं पीते। अज्ञानी लोग जो धर्मके नामसे करते हैं, आरोग्यके नियमोंको माननेवाले वही चीज़ आरोग्यके खातिर क्यों न करें?

४

खुराक

हवा और पानीके बिना आदमी जिन्दा नहीं रह सकता, यह बात सच है। मगर जीवनको टिकानेवाली चीज़ तो खुराक ही है। खुराक मनुष्यका प्राण है। खुराक तीन प्रकारकी होती है — मांसाहार, शाकाहार और मिश्राहार। असंख्य लोग मिश्राहारी हैं। मांसमें मछली और पक्षी भी आ जाते हैं। दूधको हम किसी भी तरह शाकाहार में नहीं गिन सकते। सचमुचमें तो वह मांसका ही अेक रूप है। मगर लौकिक भाषामें वह मांसाहारमें नहीं गिना जाता। जो गुण मांसमें है वे अधिकांश दूधमें भी हैं। डॉक्टरी भाषामें वह प्राणिज खुराक — अेनीमल फुड — माना जाता है। अंडे सामान्यतः मांसाहारमें गिने जाते हैं, मगर दरअसल वह मांस नहीं है। आजकल तो अंडे अैसे तरीकेसे पैदा किये जाते हैं कि मुर्गी मुर्गेको देखे बिना अंडे देती है। अिन अंडोंमें चूज़ा कभी बनता ही नहीं है। अिसलिअे जिन्हें दूध पीनेमें कोअी संकोच नहीं, अुन्हें अिस प्रकारके अंडे खानेमें भी कोअी संकोच नहीं होना चाहिये।

डॉक्टरी मतका झुकाव मुख्यतः मांसाहारकी ओर है। मगर पश्चिममें डॉक्टरोंका अेक बड़ा समुदाय अैसा निकला है जिनका दृढ़ मत है कि मनुष्यके शरीरकी रचनाको देखनेसे वह शाकाहारी ही लगता है। अुसके दाँत, आमाशय अित्यादि अुसे शाका-

द्वारा सिद्ध करते हैं। शाकाहारमें फलोंका समावेश है। फलोंमें ताजे फल और सूखा मेवा अर्थात बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोजा अित्यादि आ जाते हैं।

मैं शाकाहारका पक्षपाती हूँ। मगर अनुभवसे मुझे यह स्वीकार करना पड़ा है कि दूध और दूधसे बनने वाले पदार्थ जैसे मास्खन, दही वगैराके बिना मनुष्य-शरीर पूरी तरह टिक नहीं सकता। मेरे विचारोंमें यह महत्त्वका परिवर्तन हुआ है। मैंने दूध-घीके बगैर छह वर्ष निकाले हैं। अुस वक्त मेरी शक्तिमें किसी तरहकी कमी नहीं आयी थी। मगर अपनी मूर्खताके कारण मैं १९१७ में सख्त पेचिशका शिकार बना। शरीर हाड़ पिंजर हो गया। मैंने हठपूर्वक दवा न ली, और अुतने ही हठसे दूध या छाछ भी लेनेसे अिन्कार किया। शरीर किसी तरह बँधता ही नहीं था। मैंने दूध न लेनेका व्रत लिया था। मगर डॉक्टर कहने लगा—"यह व्रत तो आपने गाय भैंसके दूधको नजरमें रखकर लिया था न? बकरीका दूध लेनेमें तो आपको हर्ज नहीं होना चाहिये।" मेरी धर्मपत्नीने भी डॉक्टरका समर्थन किया, और मैं पिघला। सचमुच देखा जाय तो जिसने गाय भैंसके दूधका त्याग किया है, अुसे बकरी वगैराका दूध लेने की छूट नहीं होनी चाहिये। क्योंकि अुस दूधमें भी पदार्थ तो वही होते हैं। सिर्फ मात्राका ही फर्क होता है, अिसलिअे मेरे त्यागके अक्षरका ही पालन हुआ है, अुसकी आत्माका नहीं।

जो भी हो, बकरीका दूध तुरत आया, और मैंने वह लिया। लेते ही मुझमें नया चेतन आया, शरीरमें शक्ति आयी

और मैं खाटसे अुठा। अिस परसे और अैसे अनेक दूसरे अनुभवों परसे मैं लाचार होकर दूधका पक्षपाती बना हूँ। मगर मेरा दृढ़ मत है कि असंख्य वनस्पतियोंमें कोअी न कोअी अैसी जरूर है कि जो दूध और मांसकी आवश्यकता अच्छी तरह पूरी करे और अुनके दोषोंसे मुक्त हो।

मेरी दृष्टिसे दूध और मांसमें दोष तो रहा ही है। मांसके लिअे हम पशुपक्षियोंका नाश करते हैं और माँके दूधके सिवा दूसरा दूध पीनेका हमें अधिकार नहीं है। नैतिक दोषके सिवा आरोग्यकी दृष्टिसे भी अिनमें दोष हैं। दोनोंमें अुनके मालिकके दोष आ जाते हैं। पालतू पशु सामान्यतः पूरी तरह तन्दुरुस्त नहीं होते। मनुष्यकी तरह पशुओंमें भी अनेक रोग होते हैं। अनेक परीक्षायें करनेके बाद भी कअी रोग परीक्षकर्ताकी नज़रसे छूट जाते हैं। सब पशुओंकी अच्छी तरह परीक्षा करवाना असंभव-सा लगता है। मेरे पास गोशाला है। मित्रोंकी मदद आसानीसे मिल जाती है। परन्तु मैं निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता कि मेरी गोशालामें सब पशु निरोगी ही हैं। अिससे अुलटा देखनेमें आया है कि जो गाय निरोगी मानी जाती थी वह अन्तमें रोगी सिद्ध हुअी। अिसका पता चलनेसे पहले तो अुस रोगी गायके दूधका अुपयोग होता ही रहता था। आश्रम आसपासके किसानोंके पाससे भी दूध लेता है। अुनके पशुओंकी परीक्षा कौन करता है? दूध निर्दोष है या नहीं अिसकी परीक्षा करना कठिन है। अिसलिअे दूधको अुबालकर अुसे जितना निर्दोष बनाया जा सकता है अुतने से ही काम चलाना होगा। दूसरी सब जगह आश्रमसे तो कम दर्जे पर ही

पशुओंकी परीक्षा होना संभव है। जो दूधको लागू होता है, वह मांसके लिअे कतल होने वाले पशुओंको तो लागू होता ही है। अधिकतर तो हमारा काम भगवान भरोसे ही चलता है। मनुष्य अपने आरोग्यकी बहुत चिंता नहीं रखता। अुसने अपने लिअे वैद्य, डॉक्टरों और नीमहकीमोंकी संरक्षक फ़ौज खड़ी कर रखी है, और अपने आपको सुरक्षित मानता है। अुसे सबसे अधिक चिन्ता रहती है तो धन और प्रतिष्ठा वगैरेकी प्राप्तिकी। यह चिंता दूसरी सब चिन्ताओंको हज़म कर जाती है। अिसलिअे जब तक कोअी पारमार्थिक वैद्य या डॉक्टर मेहनतके साथ संपूर्ण गुणोंवाली वनस्पति ढूंढ़ नहीं निकालता, तब तक मनुष्य दूधाहार या मांसाहार करता ही रहेगा।

अब जरा मिश्राहारके बारेमें विचार करें। मनुष्य-शरीरको स्नायु बनानेवाले, गर्मी देनेवाले, चर्बी बढ़ानेवाले, क्षार देनेवाले और मल निकालने वाले द्रव्योंकी आवश्यकता रहती है। स्नायु बनानेवाले द्रव्य दूध, मांस, फलियों और सूखे मेवोंमें मिलते हैं। दूध और मांससे मिलनेवाले द्रव्य फलियों, दालों वगैराकी अपेक्षा अधिक आसानीसे पच जाते हैं, और सर्वांशमें अधिक लाभदायक हैं। दूध और मांसमें दूधका दर्जा अूपर हैं। डॉक्टर लोग कहते हैं कि जब मांस नहीं पचता, तब दूध पच जाता है। जो लोग मांस नहीं खाते, अुन्हें दूधसे बहुत भारी मदद मिलती है। पाचनकी दृष्टिसे कच्चे अंडे सबसे अच्छे गिने जाते हैं।

मगर दूध सब कहाँसे पीयें! सब जगह पर दूध मिलता भी नहीं है। दूधके बारेमें अेक बहुत जरूरी बात यहीं कह

दूँ। माखन निकाला हुआ दूध अत्यन्त कीमती पदार्थ है। कभी बार तो वह माखन न निकाले हुओ दूधसे भी अधिक अपयोगी होता है। दूधका मुख्य गुण स्नायु बाँधनेवाले प्राणिज पदार्थकी आवश्यकता पूरी करना है। माखन निकाल लेने पर भी यह गुण अविछिन्न रहता है। और सबका सब माखन दूधमेंसे निकाल सकें, अैसा यन्त्र तो अभी तक बना ही नहीं है; और बनने की संभावना भी कम ही है।

पूर्ण या अपूर्ण दूधके सिवा दूसरे पदार्थोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है। दूसरे दर्जे पर गेहूँ, बाजरा, जुआर, चावल वगैरा अनाज रखे जा सकते हैं। हिन्दुस्तानके अलग अलग प्रान्तोंमें अलग अलग किस्मके अनाज पाये जाते हैं। कभी जगहपर केवल स्वादके ही खातिर अेक ही गुणवाले अेकसे अधिक अनाज खानेमें आते हैं। जैसे कि गेहूँ, बाजरा और चावल तीनों चीजें थोड़ी थोड़ी मात्रामें अेक साथ खायी जाती हैं। शरीरके पोषणके लिअे अिस मिश्रणकी आवश्यकता नहीं है। अिस तरहसे मापपर भी अंकुश नहीं रहता और आमाशयका काम बढ़ जाता है। अेक वक्तपर अेक ही तरहका अनाज लेना ठीक माना जाय। अिन अनाजोंमेंसे मुख्यतः स्टार्च मिलता है। सब अनाजोंमें गेहूँ राजा है। दुनियापर नजर डालें तो गेहूँ सबसे ज्यादा खाया जाता है। आरोग्यकी दृष्टिसे गेहूँ मिले तो चावल अनावश्यक है। जहाँ गेहूँ न मिले, और बाजरा, जुआर अित्यादि अच्छा न लगे या अनुकूल न आये, वहाँ चावल लेना चाहिये।

अनाजको साफ करके, चक्कीमें पीसकर बिना छाने अिस्तेमाल करना चाहिये। अनाजकी भूसीमें सत्व है और अुसमें क्षार भी रहते हैं। दोनों अुपयोगी पदार्थ हैं। अिसके अुपरान्त भूसीमें अेक अैसा पदार्थ होता है कि जो बगैर पचे निकल जाता है, और मलको निकालता है। चावलका दाना नाजुक होनेके कारण अीश्वरने अुसके अूपर अेक छिलका बनाया है, जो खानेके कामका नहीं होता। अिसलिअे चावलको कूटना पड़ता है। कुटाओ अितनी हो करनी चाहिये कि जिससे अूपरका छिलका निकल जावे। मशीनमें चावल के छिलके अुपरान्त अुनकी भूसी भी बिलकुल निकल जाती है। अिसका कारण यह है कि अगर भूसी रखी जाय तो अुसमें सुसरी या कीड़ा पड़ जाता है, कारण कि चावलकी भूसीमें बहुत मिठास रहती है। गेहूँ और चावलकी भूसी निकाल दें तो बाकी केवल स्टार्च रह जाता है, और भूसीमें अनाजका बहुत कीमती हिस्सा चला जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसीको अकेली पकाकर भी खाया जा सकता है। अुसकी रोटी भी बन सकती है। कोकणी चावलोंका तो आटा पीसकर अुसकी रोटी बनाकर ही गरीब लोग खाते हैं। चावल पकाकर खानेकी अपेक्षा चावलके आटेकी रोटी शायद अधिक पाचक हो, और थोड़ी खानेसे पूरा सन्तोष भी दे।

हम लोगोंको रोटी, दाल या शाकके साथ खानेकी आदत है। अिससे रोटी पूरी तरह चबायी नहीं जाती। स्टार्चवाले पदार्थोंको जितना चबायें और वे जितने थूकके साथ मिलें,

अुतना ही अच्छा है । यह थूक स्टार्चके पचानेमें मदद करता है । अगर खुराकको बिना चबाये निगल जायें, तो अुसे पचानेमें थूककी मदद नहीं मिल सकती । अिसलिअे खुराकको अैसी स्थितिमें खाना कि जिससे अुसे चबाना पड़े, अधिक लाभदायक है ।

स्टार्च-प्रधान अनाजोंके बाद स्नायु बनानेवाली (प्रोटीड प्रधान) दालों अित्यादिको दूसरा स्थान दिया जाता है । दालके बिना खुराकको सब लोग अपूर्ण मानते हैं । मांसाहारीको भी दाल तो चाहिये ही । जिसको मजदूरी करनी पड़ती है और जिसे पूरी मात्रामें दूध नहीं मिलता, अुसका गुजारा दाल बिना न चले यह मैं समझ सकता हूँ । मगर मुझे यह कहनेमें जरा भी संकोच नहीं होता कि जिन्हें शारीरिक काम कम करना पड़ता है जैसे कि क्लर्क, व्यापारी, वकील, डॉक्टर या शिक्षक लोग, और जिन्हें दूध पूरी मात्रामें मिल जाता है, अुन्हें दालकी आवश्यकता नहीं है । सामान्यतः दाल भारी खुराक मानी जाती है, और स्टार्च-प्रधान खुराककी अपेक्षा बहुत कम मात्रामें खायी जाती है । दालोंमें मटर और लोबिया बहुत भारी हैं । मूँग और मसूर हलके माने जाते हैं ।

तीसरा दर्जा शाकभाजी और फलको देना चाहिये । शाक और फल हिन्दुस्तानमें सस्ते होने चाहियें । मगर अैसा नहीं है । वे केवल शहरियोंकी खुराक माने जाते हैं । देहातोंमें हरी तरकारी भाग्यसे ही मिलती है । और बहुत जगह फल तो मिलता ही नहीं । यह खुराककी कमी हिन्दुस्तानके लिअे शरमकी बात है । देहाती चाहें तो काफी शाकभाजी पैदा कर सकते हैं । फलोंके पेड़ बोनेके बारेमें कठिनाअी जरूर है क्योंकि

जमीनकी काश्तके बारेमें कानून सख्त हैं । मगर यह तो हमारे विषयके बाहरकी बात हुअी ।

ताजे शाकभाजीमें पत्तोंवाली भाजी जो भी मिले वह काफी मात्रामें हर रोज लेनी चाहिये । जिन शाकोंमें स्टार्च प्रधान रहता है, अुनका मैं यहाँ अुल्लेख नहीं कर रहा हूँ । आलू, शकरकंद, रतालू, जमींकन्द यह स्टार्च-प्रधान शाक हैं । अिन्हें अनाजकी पदवी देनी चाहिये । दूसरे कम स्टार्चवाले शाक काफी मात्रामें लेने चाहियें । ककड़ी, लूनीकी भाजी, सरसोंका साग, सोअेकी भाजी, टमाटर अित्यादिको पकानेकी कुछ आवश्यकता नहीं रहती । अुन्हें साफ करके, अच्छी तरह धोकर थोड़े प्रमाणमें कच्चा खाना चाहिये । फलोंमें मोसमके फल मिल सकें तो लेना चाहिये । आमके मोसममें आम, जामुनके मोसममें जामुन, अमरूद, पपीता, संतरा, मीठे माल्टे, मोसम्बी वगैरा फलोंका ठीक ठीक अुपयोग होना चाहिये । फल खानेका सबसे अच्छा वक्त सुबहका है । सवेरे दूध और फलका नाश्ता करनेसे पूरा संतोष मिल जाता है । जो लोग दोपहरका खाना जल्दी खाते हैं, वे सवेरे केवल फल खाकर काम चला सकते हैं ।

केला अच्छा फल है । मगर अुसमें बहुत स्टार्च रहता है । अिसलिअे वह रोटीकी जगह लेता है । केला, दूध और भाजी संपूर्ण खुराक है ।

मनुष्यकी खुराकमें थोड़ी बहुत चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है । वह घी, तेलसे मिल जाती है । घी मिल सके तो तेलकी कोअी आवश्यकता नहीं रहती । तेल पचानेमें भारी

होते हैं, और शुद्ध घीके बराबर गुणकारी नहीं होते। सामान्यतः अेक मनुष्यके लिअे तीन तोला घी काफी समझना चाहिये। दूधमें घी आ ही जाता है। अिसलिअे जिसे घी न मिल सके, वह तेल लेकर चर्बीकी मात्रा पूरी कर सकता है। तेलोंमें तिलका तेल, नारियलका तेल और मूँगफलीका तेल अच्छे माने जाते हैं। तेल ताजा होना चाहिये। अिसलिअे देशी घानीका तेल मिल सके तो अच्छा है। जो घी और तेल बाजारमें मिलता है वह लगभग निकम्मा होता है। यह दुःखकी और शरमकी बात है। मगर जबतक व्यापारमें अीमानदारी कानूनके द्वारा या लोक शिक्षणके द्वारा दाखिल नहीं होती, तबतक लोगोंको धीरज रखकर, मेहनत करके अच्छी चीज़ें पैदा कर लेनी होंगी। अच्छी चीज़के बदले जो मिले अुससे संतोष कभी नहीं मानना चाहिये। बनावटी घी या खराब तेल खानेके बदले घी तेलके बगैर गुजारा करनेका निश्चय ज्यादा पसन्द करने योग्य है।

जैसे खुराकमें चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है, वैसे ही गुड़ और खाँड़की भी। मीठे फलोंमेंसे काफी मिठास मिल जाती है, मगर तो भी तीन तोला गुड़ या खाँड़ लेनेमें कोअी हानि नहीं है। मीठे फल न मिलें तो गुड़ और खाँड़ लेनेकी आवश्यकता रहती है। मगर आजकल मीठी चीज़ोंपर जितना जोर दिया जाता है, वह ठीक नहीं है। शहरोंमें रहनेवाले बहुत ज्यादा मिठाअी खाते हैं। अिसलिअे खीर, रबड़ी, श्रीखंड, पेड़ा, बर्फी, जलेबी वगैरा मिठाअियोंका अुपयोग होता है। ये सब अनावश्यक हैं और अधिक खानेसे नुकसान ही करती

हैं । जिस देशमें करोड़ोंको पेट भर अन्न भी नहीं मिलता, वहाँ जो पकवान खाते हैं, वे चोरीका माल खाते हैं, यह कहनेमें मुझे तनिक भी अतिशयोक्ति नहीं लगती ।

जो मिठाओके बारेमें कहा है, वह घी तेलको भी लागू होता है । घी तेलमें तली हुअी चीज़ें खानेकी कुछ आवश्यकता नहीं है । पूरी, लड्डू वगैरा बनानेमें घीका खर्च करना अविचारीपन है । जिन्हें आदत नहीं होती, वे ये चीज़ें खा ही नहीं सकते । अंग्रेज जब हमारे देशमें आते हैं, तब हमारी मिठाअियाँ और घीमें पकाअी हुअी चीज़ें वे खा ही नहीं सकते । जो खाते हैं, वे बीमार पड़ते हैं, यह मैंने कअी बार देखा है । स्वाद तो सिर्फ आदतकी बात है । जो स्वाद भूख पैदा करता है वह छप्पन भोगोंमें भी नहीं मिलता । भूखा मनुष्य सूखी रोटी भी बहुत स्वादसे खायेगा । जिसका पेट भरा हुआ है, वह अच्छेसे अच्छा माना जानेवाला पकवान भी नहीं खा सकेगा ।

अब हम यह विचार करें कि हमें कितना खाना चाहिये और कितनी बार खाना चाहिये । खुराक औषधिके रूपमें लेनी चाहिये, स्वादकी खातिर हरगिज़ नहीं । स्वाद मात्र रसमें रहा है और रस भूखमें है । पेट क्या माँगता है, अिसकी खबर बहुत कम लोगोंको रहती है । कारण यह है कि हमें आदतें गलत पड़ गयी हैं । जन्मदाता मातापिता कोअी त्यागी और संयमी नहीं होते । अुनकी आदतें थोड़े बहुत प्रमाणमें बच्चोंमें अुतरती हैं । गर्भाधानके बाद माता जो खाती है, अुसका असर बालकपर पड़ता ही है । फिर बाल्यावस्थामें

माता अनेक स्वाद सीखाती है। जो कुछ वह स्वयं खाती है, अुसमेंसे बच्चेको भी खिलाती है। परिणाम यह होता है कि बचपनसे ही पेटको बुरी आदतें पड़ जाती हैं। पड़ी हुअी आदतोंको मिटा सकनेवाले थोड़े ही होते हैं। मगर जब मनुष्यको भान होता है कि वह अपने शरीरका संरक्षक है, और अुसने शरीरको सेवाके लिअे अर्पण किया है, तब शरीरको सुखी रखनेके नियमोंको जाननेकी अिच्छा होती है और अुन नियमोंका पालन करनेका वह महाप्रयास करता है।

अुपरोक्त दृष्टिबिन्दुसे, बौद्धिक जीवनवाले मनुष्यके लिअे चौबीस घंटेमें खुराकका नीचे लिखा प्रमाण योग्य माना जा सकता है :

गायका दूध दो पौंड,

अनाज छह औंस अर्थात् १५ तोला (चावल, गेहूँ, बाजरा अित्यादि मिलाकर)

शाकमें पत्तेवाली भाजी तीन औंस, और दूसरे शाक पाँच औंस,

कच्चा शाक अेक औंस

घी तीन तोले या माखन चार तोले,

गुड़ या शक्कर तीन तोले,

ताजा फल जो मिल सके रूचि और आर्थिक शक्तिके अनुसार।

रोज दो नींबू लिये जायँ तो अच्छा है। नींबूका रस निकालकर भाजीके साथ या पानीके साथ लेनेसे खटाअीका दाँतोंपर खराब असर नहीं पड़ेगा।

ये सब वजन कच्चे अर्थात् बिना पकाये हुअे पदार्थोंके हैं। नमकका प्रमाण यहाँ नहीं दिया। वह रुचिके अनुसार अूपरसे लिया जा सकता है।

हमें दिनमें कितनी बार खाना चाहिये? बहुत लोग तो दिनमें केवल दो ही बार खाते हैं। सामान्यतः तीन बार खानेकी प्रथा है -- सवेरे कामपर जानेसे पहले, दोपहरको और शामको या रात्रिको। अिससे अधिक बार खानेकी आवश्यकता नहीं होती। शहरोंमें रहनेवाले समय समयपर कुछ न कुछ खाते रहते हैं। यह आदत नुकसानदेह है। आमाशयको भी आराम चाहिये।

५

मसाला

खुराकका विवेचन करते समय मैंने मसालेके बारेमें कुछ नहीं कहा। नमकको मसालोंका राजा कह सकते हैं, क्योंकि नमकके बिना सामान्य मनुष्य कुछ खा ही नहीं सकता। अिसलिअे नमकको 'सब रस' भी कहा है। कितने ही क्षारोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है। अुनमेंसे नमक भी अेक है। ये क्षार खुराकमें होते ही हैं, मगर कअी कम प्रमाणमें होनेके कारण अूपरसे लेने पड़ते हैं। अैसा ही अत्यन्त आवश्यक क्षार नमक है। अिसलिअे अुसे थोड़े प्रमाणमें अलगसे खानेका स्थान मैंने पिछले प्रकरणमें दिया है।

मगर कअी अैसे मसाले, जिनकी शरीरको कुछ आवश्यकता नहीं होती, केवल स्वादकी खातिर या पाचनशक्ति बढ़ानेके खातिर लिये जाते हैं, जैसे कि हरी या सूखी लाल मिर्च, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, राअी, मेथी, हींग अित्यादि। अिनके विषयमें मेरी राय पचास वर्षके निजी अनुभव परसे यह बनी है कि अिनमेंसे अेककी भी शरीरको पूरी तरह निरोगी रखनेके लिअे आवश्यकता नहीं है। जिसकी पाचनशक्ति बिलकुल दुर्बल हो गयी है, अुसे केवल औषधिके रूपमें, अमुक समयके लिअे, निश्चित मात्रामें मसाला लेना पड़े, तो भले ले। मगर स्वादकी खातिर तो अैसी चीज़का आग्रहपूर्वक निषेध मानना चाहिये। मसाला मात्र, नमक तक, अनाज और शाकके स्वाभाविक रसका हनन करता है। जिसकी जीभ बिगड़ नहीं गयी, अुसे स्वाभाविक रसमें जो स्वाद आता है वह मसाला या नमक डालनेके बाद नहीं आता। अिसीलिअे मैंने सूचना की है कि नमक लेना हो तो अूपरसे लिया जाय। मिर्च तो पेट और मुँहको जलाती हैं। जिसे मिर्च खानेकी आदत नहीं वह अुसे शुरू शुरूमें तो खा ही नहीं सकता। कअी लोगोंका मुँह मिर्चसे पकता मैंने देखा है। और अेक आदमी जिसे मिर्च खानेका बहुत शौक था, अुसकी तो भर जवानीमें ये मिर्चें मृत्युका कारण बनीं। दक्षिण अफ्रिकाके हबशी मिर्चोंको छू भी नहीं सकते। खुराकमें हल्दीका रंग वे सहन ही नहीं कर सकते। अंग्रेज भी हमारा मसाला नहीं खाते। हिंदमें आनेके बाद आदत पड़ जाय तो वह बात अलग है।

६

चाय, कॉफी, कोको

अिन तीनोंमेंसे अेककी भी शरीरको आवश्यकता नहीं। चायका प्रचार चीनसे हुआ है। चीनमें अुसका खास अुपयोग है। वहाँ पानी अक्सर शुद्ध नहीं होता। पानीको अुबालकर पीया जाय तो पानीका विकार दूर किया जा सकता है। किसी चतुर चीनीने चाय नामका घास ढूँढ़ निकाला। वह घास बहुत थोड़े प्रमाणमें भी अुबलते पानीमें डाला जाय तो पानीका रंग सुनहरी हो जाता है। अगर अिस तरह पानी सुनहरी रंग पकड़ ले, तो यह पक्की निशानी है कि पानी अुबल चुका है। सुना है कि चीनमें लोग अिस तरहसे पानीकी परीक्षा करते हैं, और वही पानी पीते हैं। चायकी दूसरी विशेषता यह है कि अुसमें अेक तरहकी खुशबू रहती है।

अूपर लिखे तरीकेसे बनी हुअी चायको निर्दोष मान सकते हैं। जैसी चाय सामान्यतः पीनेमें आती है, अुसमें कोअी गुण तो जाननेमें नहीं आया, मगर अुसमें अेक भारी दोष रहा है। अर्थात् अुसमें टेनीन होती है। टेनीन अैसी चीज है कि जो चमड़ीको सख्त करनेके काममें आती है। यही काम टेनीनवाली चाय आमाशय (stomach)में जाकर करती है। आमाशयके भीतर टेनीनकी तह चढ़नेसे, अुसकी पाचनशक्ति कम होती है। अिससे अपच अुत्पन्न होता है। कहा जाता है कि अिंग्लैंडमें तो असंख्य औरतें केवल चायकी आदतके कारण अनेक रोगोंकी

शिकार बनती हैं। जिन्हें चायकी आदत है, अुन्हें समय पर चाय न मिले तो वे व्याकुल हो जाते हैं। चायका पानी गरम होता है। अुसमें चीनी और थोड़ासा दूध डाला जाता है। यह 'चाय'का गुण जरूर माना जा सकता है। मगर दूधमें पानी डालकर अुसे गरम किया जाय और अुसमें चीनी या गुड़ डाला जाय तो अुससे वही काम अच्छी तरह निकलता है।

जो चायके विषयमें कहा है, वह कॉफीको भी थोड़े बहुत प्रमाणमें लागू होता है। कॉफीके बारेमें अेक कहावत है,

"कफ काटन, वायु हरण, धातुहीन, बल क्षीण;
लोहूका पानी करे, दो गुण, अवगुण तीन।"

जो राय मैंने चाय और कॉफीके बारेमें दी है, वही कोकोके बारेमें भी हैं। जिसकी पाचन क्रिया नियमित है, अुसे चाय, कॉफी और कोकोकी मददकी आवश्यकता नहीं रहती। अपने लम्बे अनुभव परसे मैं कह सकता हूँ कि तन्दुरुस्त मनुष्यको सामान्य खुराकसे पूरा संतोष मिल जाता है। मैंने अुपरोक्त तीनों चीज़ोंका खूब सेवन किया है। जब मैं ये चीज़ें लेता था, तब शरीरमें कुछ न कुछ अुपद्रव तो रहा ही करता था। अिन चीज़ोंके त्यागसे मैंने कुछ भी खोया नहीं है, अुल्टा बहुत पाया है। जो स्वाद मैं चाय अित्यादिसे लेता था अुससे कहीं अधिक स्वाद अब मैं सामान्य भाजियोंको अुबालकर अुनके पानीसे लेता हूँ।

७

मादक पदार्थ

हिन्दुस्तानमें मदिरा, भाँग, गाँजा, तम्बाखू और अफीम मादक पदार्थोंमें गिने जा सकते हैं। मदिरामें, अिस देशमें पैदा होनेवाली ताड़ी और अरक हैं, और परदेशसे आनेवाली शराबोंका तो कोअी हिसाब ही नहीं है। ये सब सर्वथा त्याज्य हैं। मदिरा पीकर मनुष्य अपने होश खो बैठता है, और निकम्मा बन जाता है। जिसको शराबकी लत लगी है, वह खुद बरबाद होता है, और अपनोंको बरबाद करता है। वह सब मर्यादायें तोड़ देता है।

अेक पक्ष अैसा है कि जो निश्चित प्रमाणमें शराब पीनेका समर्थन करता है, और कहता है कि अिससे फायदा होता है। मुझे अिस दलीलमें कुछ वजूद नहीं लगता। पर घड़ीभरके लिअे अिस दलीलको स्वीकार भी लें तो भी अनेक अैसे लोगोंकी खातिर, जो कि मर्यादामें रह ही नहीं सकते, अिस चीजका त्याग करना चाहिये।

कअी पारसी भाअियोंने ताड़ीका बहुत समर्थन किया है। वे कहते हैं कि ताड़ीमें मादकता तो है, मगर ताड़ी खुराक है, और साथ ही दूसरी खुराकोंको हजम करनेमें मदद देती है। अिस दलील पर मैंने खूब विचार किया है और अिस बारेमें काफी पढ़ा भी है। मगर ताड़ी पीनेवाले बहुतसे गरीबोंकी मैंने जो दुर्दशा देखी है, अुस परसे मैं अिस निर्णय पर आया

हूँ कि ताड़ीको मनुष्यकी खुराकमें स्थान देनेकी कुछ आवश्यकता नहीं है। ताड़ीमें जिन गुणोंका आरोपण किया जाता है, वह सब हमें दूसरी खुराकमेंसे मिल जाते हैं। ताड़ी खजूरीके रससे बनती है। खजूरीके शुद्ध रसमें मादकता बिलकुल नहीं होती। अिसे नीरा कहते हैं। नीराको अैसाका अैसा पीनेसे कअी लोगोंको दस्त साफ आता है। मैंने खुद नीरा पीकर देखा है। मुझपर अुसका अैसा असर नहीं हुआ। परन्तु वह खुराकका काम तो अच्छी तरहसे देता है। चाय अित्यादिके बदले मनुष्य सबेरे नीरा पी ले तो अुसे दूसरा कुछ पीनेकी या खानेकी आवश्यकता नहीं रहनी चाहिये। नीराको गन्नेके रसकी तरह पकाया जाय तो अुससे बहुत अच्छा गुड़ तैयार होता है। खजूरी ताड़की अेक किस्म है। हमारे देशमें अनेक प्रकारके ताड़ कुदरती तौरपर अुगते हैं। अुन सबमेंसे नीरा निकल सकता है। नीरा अैसी चीज है कि जहाँ निकले वहींका वहीं अुसे तुरत पीना अच्छा है। नीरामें मादकता जल्दी पैदा हो जाती है। अिसलिअे जहाँ अुसका तुरत अुपयोग न हो सके, वहाँ अुसका गुड़ बना लिया जाय तो वह गन्नेके गुड़की जगह ले सकता है। कअी लोग मानते हैं कि ताड़-गुड़ गन्नेके गुड़से अधिक गुणकारी है। अुसमें मिठास कम होती है। अिसलिअे वह गन्नेके गुड़की अपेक्षा अधिक मात्रामें खाया जा सकता है। ग्रामअुद्योगसंघके द्वारा ताड़-गुड़का काफी प्रचार हुआ है। मगर अिससे बहुत ज्यादा प्रमाणमें होना चाहिये। जिन ताड़ोंमेंसे ताड़ी बनाअी जाती है, अुन्हींमेंसे गुड़ बनाया जाये तो हिन्दुस्तानमें गुड़ और खाँड़की कमी आये ही नहीं,

और गरीबोंको सस्ते दाममें अच्छा गुड़ मिल सके। ताड़-गुड़की मिश्री और खाँड़ भी बनाअी जा सकती है। मगर गुड़, शक्कर या चीनीसे बहुत अधिक गुणकारी है। गुड़में जो क्षार रहते हैं, वे शक्कर या चीनीमें नहीं होते। जैसे भूसी बगैर आटा, और भूसी बगैर चावल, वैसे ही क्षारके बिना शक्कर समझनी चाहिये। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि खुराक जितनी अधिक स्वाभाविक स्थितिमें खाअी जाय, अुतना ही अधिक तत्त्व अुसमेंसे मिलता है।

ताड़ीका वर्णन करते हुअे, मुझे सहज नीराका अुल्लेख करना पड़ा, और अुसके संबन्धमें गुड़का। मगर शराबके बारेमें मुझे अभी और कहना है। शराबसे पैदा होनेवाली बुराअीका जितना कड़ुवा अनुभव मुझे हुआ है, मैं नहीं जानता कि अुतना सार्वजनिक काम करनेवाले किसी और सेवकको हुआ होगा। दक्षिण अफ्रिकामें "गिरमिट" में जानेवाले हिन्दुस्तानियोंमेंसे बहुतसे शराब पीनेके आदी होते थे। वहाँ कानून है कि हिन्दुस्तानी शराब अपने घर नहीं ले जा सकते। जितनी पीना हो, शराबकी दुकान पर बैठकर पीयें। स्त्रियाँ भी शराबका शिकार बनी होती थीं। अुनकी जो दशा मैंने देखी है वह अत्यन्त करुणाजनक है। जो अुसे जानता है, वह कभी शराब पीनेका समर्थन नहीं करेगा।

वहाँके हबशियोंको सामान्यतः अपनी मूल स्थितिमें शराब पीनेकी आदत नहीं होती। अुनके मजदूर वर्गका तो शराबने नाश ही किया कहा जा सकता है। कअी मजदूर अपनी

कमाअी शराबमें भस्म करते दिखाअी देते हैं। अुनका जीवन निरर्थक बन जाता है।

और अंग्रेजोंका क्या? सभ्य माने जाने वाले अंग्रेजोंको मैंने गटरमें पड़े देखा है। यह अतिशयोक्ति नहीं है। लड़ाअीके समय जिन्हें ट्रान्सवाल छोड़ना पड़ा था, अुनमेंसे अेकको मैंने अपने घरमें रखा था। वह अिन्जीनियर था। वह थियोसोफिस्ट था। शराब न पी हो, तब अुसके सब लक्षण अच्छे रहते। लेकिन जब पी लेता, तो बिलकुल दीवाना बन जाता था। अुसने शराब छोड़नेका बहुत प्रयत्न किया, मगर जहाँ तक मैं जानता हूँ, अन्त तक सफल न हो सका।

दक्षिण अफ्रिकासे वापिस हिन्दुस्तानमें आकर भी मुझे शराबके दुःखद अनुभव ही हुअे। कितने राजा लोग शराबकी बुरी आदतके कारण बरबाद हुअे हैं, और हो रहे हैं। जो अुनके विषयमें सच हैं, वह थोड़े बहुत प्रमाणमें अनेक धनिक युवकोंको भी लागू होता है। मजदूर वर्गकी स्थितिका अभ्यास किया जाय, तो वह भी दयाजनक ही है। अैसे कड़ुअे अनुभवोंके बाद मैं शराबका सख्त विरोधी बना हूँ। अिसपर पाठकोंको आश्चर्य नहीं होगा।

अेक वाक्यमें कहूँ तो शराब से मनुष्य अपने शरीर, मन, और बुद्धिको क्षीण करता है, और पैसा बर्बाद करता है।

८

अफ़ीम

जो टीका मदिरा पानके विषयमें की जा सकती है, वही अफ़ीमपर भी लागू होती है। दोनों व्यसनोंमें भेद तो जरूर है। मदिराका नशा जब तक रहता है, मनुष्यको पागल बना देता है। अफ़ीम मनुष्यको जड़ बना देती है। अफ़ीमी आलसी बनता है, तन्द्रावश रहता है, किसी कामका नहीं रहता।

मदिरा पानके बुरे परिणाम हम रोज अपनी आँखों देख सकते हैं। अफ़ीमका असर अुस तरह आँखमें नहीं चढ़ता। अफ़ीमका जहरीला असर प्रत्यक्ष देखना हो तो वह अुड़ीसा और आसाममें देख सकते हैं। वहाँ हजारों लोग अिस दुर्व्यसनमें फँसे हुअे दिखाअी देते हैं। जो अिस व्यसनका शिकार बने हुअे हैं, वह अैसे लगते हैं कि मानो क़ब्रमें पैर लटका कर बैठे हों।

मगर अफ़ीमका सबसे ज्यादा खराब असर तो चीनमें हुआ कहा जा सकता है। चीनियोंका शरीर हिन्दुस्तानियोंसे ज्यादा मजबूत होता है। परन्तु जो अफ़ीमके फंदेमें फँस चुके हैं वे मुर्दे से दिखाअी देते हैं। जिसको अफ़ीमकी लत लगी है वह अफ़ीम हासिल करनेके लिअे कोअी भी पाप करनेको तैयार हो जाता है।

चीनियों और अंग्रेजोंके बीच अेक लड़ाअी हुअी थी। अुसे अफ़ीमकी लड़ाअी कहा जाता है। चीन हिन्दुस्तानसे अफ़ीम

लेना नहीं: चाहता था, और अंग्रेज चीनके साथ अफ़ीमका व्यापार करना चाहते थे। अिस लड़ाअीमें हिन्दुस्तानका भी दोष था। हिन्दुस्तानमें अफ़ीमके कअी ठेकेदार थे। अिस व्यापारसे कमाअी खूब होती थी। हिन्दुस्तानके महसूलमें चीनसे करोड़ों रुपये आते थे। यह व्यापार प्रत्यक्ष रूपमें अनीतिमय था, तो भी चला। अन्तमें अिंग्लैंडमें भारी आन्दोलन हुआ, और अफ़ीमका व्यापार बन्द हुआ। जो चीज़ अिस तरह प्रजाका नाश करनेवाली है, अुसका व्यसन क्षण भरके लिअे भी सहन करने योग्य नहीं है।

अितना कहनेके बाद, यह स्वीकार करना चाहिये कि वैदिक शास्त्रोंमें अफ़ीमका बहुत बड़ा स्थान है। वह अैसी दवा है कि अुसके बिना चल ही नहीं सकता। अिसलिअे अफीमका व्यसन यदि मनुष्य स्वेच्छासे छोड़ दे तभी वह अपना अुद्धार कर सकेगा। वैदिक शास्त्रमें अुसका स्थान भले ही रहे। परन्तु, जो चीज हम दवाके तौर पर ले सकते हैं, वह व्यसनके तौर पर थोड़े ही ले सकते हैं। अगर लें तो वह जहरका काम करेगी। अफ़ीम तो प्रत्यक्ष जहर है। अिसलिअे व्यसनके रूपमें वह सर्वथा त्याज्य है।

९

तम्बाखू

तम्बाखूने तो गजब ही ढाया है। अिसके पंजेसे भाग्यसे ही कोअी छूटता है। सारा जगत अेक या दूसरे रूपमें तम्बाखूका सेवन करता है। टॉल्स्टॉयने अिसे सब व्यसनोंसे खराब माना है। अुन ऋषिका यह वचन ध्यान देनेके लायक है। अुन्होंने तम्बाखू और शराब दोनोंका खूब अनुभव लिया था, और दोनोंकी हानियाँ वे स्वयं जानते थे। अैसा होते हुअे भी मुझे अितना स्वीकार करना पड़ता है कि शराब और अफीमकी तरह तम्बाखूके दुष्परिणाम प्रत्यक्ष रूपसे मैं स्वयं बता नहीं सकता। अितना कह सकता हूँ कि अिसका अेक भी फायदा मैं नहीं जानता। जो अिसका सेवन करते हैं अुनके सिर अिसका खर्च भी खूब पड़ता है। अेक अंग्रेज मजिस्ट्रेट तम्बाखू पर हर महीने पांच पौंड अर्थात् ७५ रुपये खर्च करता था। अुसका महीनेका वेतन था २५ पौंड। दूसरे शब्दोंमें अपनी कमाअीका पाँचवाँ भाग अर्थात् बीस प्रतिशत वह धुअेंमें अुड़ाता था।

तम्बाखू पीनेवालेकी विवेक शक्ति अितनी मन्द पड़ जाती है कि वह तम्बाखू पीते समय अपने पड़ोसीका विचार ही नहीं करता। रेलगाड़ीमें मुसाफ़िरी करनेवालोंको अिस चीज़का खूब अनुभव होता है। जो तम्बाखू नहीं पीते, वे तम्बाखूका धुआँ सहन ही नहीं कर सकते। मगर पीनेवाला अक्सर अिस

बातका विचार ही नहीं करता कि पासवालेको क्या लगता होगा। अिसके अुपरान्त तम्बाखू पीनेवालोंको अक्सर थूकना पड़ता है, और वे कहीं भी बिना संकोच थूक देते हैं।

तम्बाखू पीनेवालेके मुँहसे अेक तरहकी असह्य बदबू निकलती है। संभव है कि तम्बाखू पीनेवालेकी सूक्ष्म भावनायें मर जाती हों। और यह भी संभव है कि अुन्हें मारनेके लिअे ही मनुष्यने तम्बाखू पीना शुरू किया हो। अिसमें तो शक है ही नहीं कि तम्बाखू पीनेसे मनुष्यको अेक तरहका नशा चढ़ जाता है, और अुस नशेमें वह अपनी चिन्ताओं और दुःखोंको भूल जाता है। टॉल्स्टॉय अपने अेक पात्रसे अेक भयंकर काम करवाते हैं। यह काम करनेसे पहले अुसे शराब पिलाते हैं। पात्रको करना था अेक भयंकर खून। मगर शराबके नशेमें भी अुसे खून करनेमें संकोच होता है। विचार करते करते वह सिगार जलाता है, और धुआँ अुड़ाता है। धुअेंको अूपर चढ़ते हुअे देखता है और देखते देखते बोल अुठता है — "मैं कैसा डरपोक हूँ! खून करना कर्त्तव्य है, तो फिर संकोच कैसे? चल अुठ, और अपना काम कर।" अिस तरह अुसकी विचलित बुद्धि अुसके पाससे अेक निर्दोष आदमीका खून करवाती है। मैं जानता हूँ कि अिस दलीलका बहुत असर नहीं पड़ सकता। तम्बाखू पीनेवाले सबके सब पापी नहीं होते। यह कहा जा सकता है कि करोड़ों पीनेवाले अपना जीवन सामान्यतः सरलतासे व्यतीत करते हैं। तो भी जो विचारशील हैं, अुन्हें अुपरोक्त दृष्टान्त पर मनन करना चाहिये। टॉल्स्टॉयके कहनेका

सार यह है कि तम्बाखूके नशेमें होने पर मनुष्य छोटे छोटे पाप किया करता है। अुसकी विवेक बुद्धि मन्द पड़ जाती है।

हिन्दुस्तानमें हम लोग तम्बाखू केवल पीते ही नहीं, सूँघते भी हैं, और जरदेके रूपमें पानमें खाते भी हैं। कुछ लोग मानते हैं कि तम्बाखू सूँघनेसे फायदा होता है। वैद्य और हकीमोंकी सलाहसे वे तम्बाखू सूँघते हैं। मेरा मत यह है कि अिसकी कुछ आवश्यकता नहीं। तन्दुरुस्त मनुष्योंको अैसी चीज़ोंकी आवश्यकता होनी ही नहीं चाहिये।

जरदा खानेवालोंका तो कहना ही क्या? तम्बाखू फूँकने, सूँघने और खाने, अिन तीनोंमेंसे तम्बाखू खाना सबसे गन्दी चीज है। मैंने हमेशा माना है कि अिसमें जो गुण माने जाते हैं, वह केवल भ्रम है।

हम लोगोंमें अेक कहावत है कि खानेवालेका कोना, सूँघने-वालेका कपड़ा और पीनेवालेका घर ये तीनों समान हैं। यदि जरदा खानेवाला सावधान हो तो थूकदान रखता है सही, मगर अधिकांश लोग अपने घरके कोनोंमें और दीवारों पर थूकते शरमाते नहीं हैं। पीनेवाले धुअेंसे अपने घर भर देते हैं और नसवार सूँघनेवाला अपने कपड़े बिगाड़ता है। कोअी कोअी अपने पास रूमाल रखते हैं सही, पर वह अपवाद रूप है। जो आरोग्यके पुजारी हैं, वे खुद तो मन पक्का करके अुसकी गुलामीसे छूट जायेंगे। बहुतोंको अिनमेंसे अेक या दो या तीनों व्यसनोंकी आदत होती है। अिसलिअे अुन्हें अिससे घृणा नहीं होती। मगर शान्त चित्तसे विचार किया जाय तो फूँकनेकी क्रियामें या लगभग सारा दिन जरदे

या पानके बीड़े वगैरासे गाल भर रखनेमें या तम्बाखूकी नसवारकी डिबिया खोलकर सूँघते रहनेमें कुछ भी शोभा नहीं है। ये तीनों व्यसन गंदे लगेंगे।

१०

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यका मूल अर्थ है ब्रह्मकी प्राप्तिके लिअे चर्या। संयमके बिना ब्रह्म मिल ही नहीं सकता। संयममें सर्वोपरि अिन्द्रिय-निग्रह है। ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ स्त्रीसंगका त्याग और वीर्य संग्रहकी साधना समझा जाता है। सब अिन्द्रियोंका संयम करनेवालेके लिअे वीर्य संग्रह सहज और स्वाभाविक क्रिया हो जाती है। स्वाभाविक तरीकेसे किया हुआ वीर्य संग्रह ही अिच्छित फल देता है। अैसा ब्रह्मचारी क्रोधादिसे मुक्त होता है। सामान्यतः जो ब्रह्मचारी कहे जाते हैं, वे क्रोधी और अहंकारी देखनेमें आते हैं, मानो कि अुन्होंने क्रोध और अभिमानका ठेका ही ले लिया हो!

यह भी देखनेमें आता है कि जो ब्रह्मचर्य पालनके सामान्य नियमोंकी अवगणना करके वीर्य संग्रह करनेकी आशा रखते हैं, अुन्हें निराश होना पड़ता है, और कितने ही दीवाने-जैसे बन जाते हैं। दूसरे निस्तेज देखनेमें आते हैं। वे वीर्य संग्रह तो कर ही नहीं सकते, और केवल स्त्रीसंग न करनेमें सफल हो जायँ तो अपने आपको कृतार्थ समझते हैं। स्त्रीसंग न करनेसे कोअी ब्रह्मचारी नहीं बन जाता। जहाँ तक स्त्रीसंगमें रस रहता है, वहाँ तक ब्रह्मचर्यकी प्राप्ति हुअी

कही नहीं जा सकती। जो स्त्री या पुरुष अिस रसको जला सकता है, अुसीको अपनी जननेन्द्रिय पर जीत प्राप्त हुअी कही जा सकती है। अुसकी वीर्यरक्षा अुसके ब्रह्मचर्यका सीधा फल होती है, परन्तु यह सर्वस्व नहीं है। सच्चे ब्रह्मचारीकी वाणीमें, विचारमें, और आचारमें अेक अनोखा प्रभाव देखनेमें आता है।

अैसा ब्रह्मचर्य स्त्रियोंके साथ पवित्र संबन्ध रखनेसे या अुनके आवश्यक स्पर्शसे अशुद्ध नहीं हो जायगा। अैसे ब्रह्मचारीके लिअे स्त्री और पुरुषका भेद नहीं-सा हो जाता है। अिस वाक्यका कोअी अनर्थ न करे। अिसका अुपयोग स्वेच्छाचारका पोषण करनेके लिअे कभी नहीं होना चाहिये। जिसकी विषयासक्ति जलकर खाक हो गयी है, अुसके मनमें स्त्री पुरुषका भेद मिट जाता है और मिट जाना चाहिये। अुसकी सौंदर्यकी कल्पना भी दूसरा रूप ले लेती है। वह बाहरके आकारको देखता ही नहीं। जिसका आचार सुन्दर है, वही स्त्री या पुरुष सुन्दर है। अिसलिअे सुन्दर स्त्रीको देखकर वह विह्वल नहीं बन जायेगा। अुसकी जननेन्द्रिय भी दूसरा रूप ले लेगी, अर्थात् सदाके लिअे वह विकार रहित बन जायगी। अैसा पुरुष वीर्यहीन होकर नपुंसक नहीं बनेगा, मगर अुसके वीर्यका परिवर्तन होनेके कारण वह नपुंसक-सा लगेगा। सुना है कि नपुंसकका रस नहीं जलता। मुझे पत्र लिखनेवालोंमेंसे कअीने साक्षी दी है कि वे चाहते तो हैं कि अुनकी जननेन्द्रिय जाग्रत हो, मगर वह होती नहीं फिर भी वीर्य स्खलन हो जाता है। क्योंकि अुनमें विषयरस तो रहता ही है। अिसलिअे वे अन्दर ही अन्दर जला करते हैं। अैसा पुरुष क्षीणवीर्य

होकर नपुंसक हुआ है, या नपुंसक होने की तैयारी कर रहा है। यह दयाजनक स्थिति है। परन्तु जो रस मात्रके भस्म हो जानेसे अूर्ध्वरेता हो गया है, अुसका 'नपुंसकपना' बिल्कुल अलग ही किस्मका होता है। वह सबके लिअे अिष्ट है। अैसा ब्रह्मचारी विरला ही देखनेमें आता है। मैंने ब्रह्मचर्य पालनका व्रत १९०६ में लिया था, अर्थात् मेरा अिस दिशामें छत्तीस वर्षका प्रयत्न है। परन्तु मैं अपनी व्याख्याको पूर्णतया पहुँच नहीं सका, तो भी मेरी दृष्टिसे मेरी खासी अच्छी प्रगति हुअी है, और अीश्वरकी कृपा होगी तो पूर्ण सफलता भी शायद यह देह छूटनेसे पहले मिल जाय। मेरे प्रयत्नमें मैं ढीला नहीं पड़ा। मैं अितना जानता हूँ कि ब्रह्मचर्यकी आवश्यकताके बारेमें मेरा विचार ज्यादा दृढ़ बना है। मेरे कितने ही प्रयोग समाजके सामने रखनेकी स्थितिको नहीं प्राप्त हुअे। जहाँ तक मैं चाहता हूँ, वहाँ तक वे सफल हो जायँ तो मैं अुन्हें समाजके आगे रखनेकी आशा रखता हूँ। क्योंकि मैं मानता हूँ कि अुनकी सफलतासे पूर्ण ब्रह्मचर्य शायद प्रमाणमें कुछ सहल बन जाय।

जिस ब्रह्मचर्य पर मैं अिस प्रकरणमें जोर देना चाहता हूँ, वह वीर्य रक्षण तक ही सीमित है। पूर्ण ब्रह्मचर्यका अमोघ लाभ अुससे नहीं मिलेगा, तो भी अुसका मोल कुछ कम नहीं है। अुसके बिना पूर्ण ब्रह्मचर्य असंभव है। और अुसके बिना, अर्थात् वीर्य संग्रहके बिना, आरोग्यको टिकाना अशक्य-सा समझना चाहिये। जिस वीर्यमें दूसरे मनुष्यको पैदा करनेकी शक्ति है, अुस वीर्यका फिजूल स्खलन

होने देना, महान अज्ञानकी निशानी है। वीर्यका अुपयोग भोगके लिअे नहीं, परन्तु केवल प्रजोत्पत्तिके लिअे है, यह पूरी तरह समझ लें तो विषयासक्तिके लिअे स्थान ही न रह जायगा। स्त्री पुरुष संगकी खातिर नर-नारी दोनों जिस तरह आज अपना सत्यानाश करते हैं, वह बंद हो जायगा, विवाहका अर्थ ही बदल जायगा, और अुसका जो स्वरूप आज देखनेमें आता है, अुसकी तरफ हमारे मनमें तिरस्कार पैदा होगा। विवाह स्त्री पुरुषके बीच हार्दिक और आत्मिक अैक्यकी निशानी होना चाहिये। विवाहित स्त्री पुरुष यदि प्रजोत्पत्तिके शुभ हेतुके बिना कभी संग करनेका विचार तक नहीं करते, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी गिने जानेके लायक हैं। अैसा संग दोनोंकी अिच्छा होने पर ही हो सकता है। वह संग आवेशमें आकर नहीं होगा, और कामाग्निकी तृप्तिके लिये तो कभी नहीं। अगर संगको कर्तव्य मानकर किया है, तो अुसके बाद फिर संगकी अिच्छा भी पैदा नहीं होनी चाहिये। अिसे कोअी हास्यजनक न समझे। पाठकको याद रखना चाहिये कि छत्तीस वर्षके अनुभवके बाद मैं यह सब लिख रहा हूँ। मैं जानता हूं कि मैं जो लिख रहा हूँ, वह सामान्य अनुभवसे अुलटा है। ज्यों ज्यों हम सामान्य अनुभवसे आगे बढ़ते हैं, त्यों त्यों प्रगति होना संभव है। अनेक अच्छी-बुरी शोधें सामान्य अनुभवके विरुद्ध जाकर ही हो सकी हैं। चकमकसे दियासलाअी, और दियासलाअीसे बिजलीकी शोध अिसी अेक चीज़की आभारी है। जो बात भौतिक वस्तु पर लागू होती है, वह आध्यात्मिक पर भी होती है। पूर्व कालमें विवाह-जैसी कोअी वस्तु थी ही नहीं। स्त्री पुरुषके

संग और पशुओंके संगमें कोअी फर्क न था। संयम-जैसी कोअी वस्तु न थी। कितने ही साहसी मनुष्योंने सामान्य अनुभवका अुल्लंघन करके संयम धर्मकी शोध की। संयम धर्म कहाँ तक जा सकता है, यह प्रयोग करनेका हम सबको अधिकार है। और अैसा करना हमारा कर्तव्य भी है। अिसलिअे मेरा कहना यह है कि मनुष्यका कर्तव्य, मैंने जैसा सुझाया है, अुस हद तक स्त्री पुरुषके संगको पहुँचाना है। यह हँसी करके अुड़ा देने-जैसी चीज नहीं है। अिसके साथ ही मेरी यह भी सूचना है कि यदि मनुष्य जीवन जैसा गढ़ा जाना चाहिये, वैसा गढ़ा जाय, तो वीर्य संग्रह स्वाभाविक वस्तु हो जानी चाहिये।

नित्य अुत्पन्न होनेवाले वीर्यका अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बढ़ानेमें अुपयोग कर लेना चाहिये। जो अैसा करना सीख लेता है, वह प्रमाणमें बहुत कम खुराकसे अपना शरीर बाँध सकेगा। अल्पाहारी होते हुअे भी वह शारीरिक श्रममें किसीसे कम नहीं अुतरेगा। मानसिक श्रममें अुसे कमसे कम थकान लगेगी। बुढ़ापेके सामान्य चिह्न अैसे ब्रह्मचारीमें देखनेमें नहीं आयेंगे। जैसे पका हुआ पत्ता या फल वृक्षकी टहनी परसे सहज ही गिर पड़ता है, वैसे ही समय आनेपर मनुष्यका शरीर सब शक्ति रखते हुअे भी गिर जावेगा। अैसे मनुष्यका शरीर समय बीतनेपर देखनेमें भले क्षीण लगे, मगर अुसकी बुद्धिका तो क्षीण होनेके बदले नित्य विकास होना चाहिये, और अुसका तेज बढ़ना चाहिये। ये चिह्न जिसमें देखनेमें नहीं आते, अुसके ब्रह्मचर्यमें अुतनी कमी समझनी

चाहिये। अुसने ब्रह्मचर्यकी कला हस्तगत नहीं की। यह सब सच्चा हो — और मेरा दावा है कि सच्चा है — तो आरोग्यकी सच्ची कुंजी वीर्य संग्रहमें है।

वीर्य संग्रहके जो थोड़े बहुत नियम मैं जानता हूँ, यहाँ देता हूँ।

१. विकार मात्रकी जड़ विचारमें है। अिसलिअे विचारोंपर काबू पाना चाहिये। अिसका अुपाय यह है कि मनको खाली रहने ही न दिया जाय, अुसे अच्छे और अुपयोगी विचारोंसे भरे रखा जाय। अर्थात् जिस काममें मनुष्य लगा हुआ हो, अुसकी चिन्ता न करके, यह विचार करे कि कैसे अुसमें निपुणता पायी जा सकती है, और अुसपर अमल करे। विचार और अुनका अमल विकारोंको रोकेगा। पर हर समय काम नहीं होता। मनुष्य थकता है, शरीर आराम माँगता है। रातमें जब नींद नहीं आती, तभी विकार पैदा हो सकते हैं। असे प्रसंगोंके लिअे सर्वोपरि साधन जप है। भगवानका जिस रूपमें अनुभव लिया हो, या अनुभव लेनेकी धारणा रखी हो, अुस रूपको हृदयमें रखकर अुसके नामका जप किया जाय। जप चल रहा हो, तब दूसरा कोअी विचार मनमें नहीं होना चाहिये। यह आदर्श स्थिति है। वहाँ तक न पहुँच सकें और अनेक विचार बिना बुलाये चढ़ाअी किया करें तो अुनसे थकना नहीं, परन्तु श्रद्धापूर्वक जप जपते रहना चाहिये, और निश्चय रखना चाहिये कि अन्तमें तो विजय मिलेगी ही। यानी विजय मिलेगी ही, अिसमें कोअी शक नहीं है।

२. विचारोंकी तरह वाणी और अध्ययन भी विकारोंको शान्त करनेवाले होने चाहियें। असलिअे अेक अेक शब्द तोलकर बोलना चाहिये। जिसको बीभत्स विचार नहीं आते, अुसके मुँहसे बीभत्स वचन निकल ही नहीं सकते। विषयोंका पोषण करनेवाला काफी साहित्य भरा पड़ा है। अुसकी तरफ मनको कभी जाने नहीं देना चाहिये। सद्ग्रंथ, या अपने कामसे सम्बन्ध रखनेवाले ग्रंथ पढ़ना और अुनका मनन करना चाहिये। गणितादिका यहाँ बड़ा स्थान है। यह जाहिर बात है कि जो विकारोंका सेवन करना नहीं चाहता, वह विकारोंके पोषण करनेवाले धन्धेका त्याग करेगा।

३. जैसे मनको काममें लगाये रखनेकी आवश्यकता है, वैसे ही शरीरको भी काममें लगाये रखना चाहिये। यहाँ तक कि जब रात पड़े तो मनुष्यको अिस कदर सुन्दर थकान चढ़ी हुअी हो कि बिस्तर पर पड़ते ही वह तुरन्त निद्रावश हो जाय। अैसे स्त्री-पुरुषोंकी नींद शान्त और निःस्वप्न होती है। जितना समय खुलेमें मेहनतका काम करनेको मिले, अुतना ही अच्छा है। जिन्हें अैसी मेहनत करनेको नहीं मिले, अुन्हें अचूक कसरत करनी चाहिये। अुत्तमसे अुत्तम कसरत है खुली हवामें तेजीसे घूमना। घूमते समय मुँह बन्द होना चाहिये, और नाकसे ही श्वास लेना चाहिये। चलते, बैठते, शरीर बिलकुल सीधा होना चाहिये। जैसे तैसे बैठना या चलना आलस्यकी निशानी है। आलस्य मात्र विकारका पोषक है। आसनोंका भी यहाँ अुपयोग है। जिसके हाथ, पैर, आँख, कान, नाक, जीभ अित्यादि अपने योग्य कार्य योग्य रीतिसे करते हैं, अुसकी

जननेन्द्रिय अुपद्रव करती ही नहीं है। मैं आशा रखता हूँ कि मेरे अिस अनुभव वाक्यको सब कोअी मानेंगे।

४. जैसा आहार होता है, वैसा ही आकार होता है। जो मनुष्य अत्याहारी है, जो आहारमें कुछ विवेक या मर्यादा ही नहीं रखता, वह अपने विकारोंका गुलाम है। जो स्वादको नहीं जीत सकता, वह कभी अिन्द्रियजीत नहीं हो सकता। अिसलिअे मनुष्यको युक्ताहारी और अल्पाहारी बनना चाहिये। शरीर आहारके लिअे नहीं बना, आहार शरीरके लिअे बना है। शरीर अपने आपको पहचाननेके लिअे बना है। अपने आपको पहचानना, अर्थात् अीश्वरको पहचानना। अिस पहचानको जिसने अपना परम विषय बनाया है, वह विकारवश नहीं होगा।

५. प्रत्येक स्त्रीको माता, बहन अथवा पुत्रीकी तरह देखना चाहिये। कोअी पुरुष अपनी माँ, बहन या पुत्रीको विकारी दृष्टिसे नहीं देखेगा। स्त्री प्रत्येक पुरुषको पिता, भाअी और पुत्रकी तरह देखेगी।

अिन पाँच नियमोंमें सब नियमोंका समावेश हो जाता है। दूसरी जगहपर मैंने अिससे अधिक नियम दिये हैं। मगर अुन सबका समावेश अिन पाँचमें हो जाता है। अिन नियमोंका पालन करनेवालेके लिअे महान विकारको जीतना बहुत सहल हो जाना चाहिये। जिसे ब्रह्मचर्य व्रतके पालन करनेकी लगन लगी है, वह यह मानकर कि यह तो असंभव बात है, या यह मानकर कि अिसका पालन करोड़ोंमेंसे विरले ही कर सकते हैं, अपना

प्रयत्न नहीं छोड़ूँगा। जो रस अिस साधनाके पालनमें है, वह दूसरी किसी चीजमें नहीं है। दूसरी तरह कहूँ तो जो आनन्द सच्चे आरोग्यमें है, वह दूसरी किसी चीजमें नहीं है। और जो विकारका गुलाम है, अुसका शरीर सर्वथा नीरोग नहीं रह सकता।

कृत्रिम अुपाय : अब कृत्रिम अुपायोंके विषयमें कुछ कह दूँ। विषयभोग करते हुअे, कृत्रिम अुपायोंके द्वारा प्रजोत्पत्ति रोकनेकी प्रथा पुरानी है। मगर पूर्वकालमें वह छिपी छिपी चलती थी। अिस सुधारके जमानेमें अुसे अूँचा स्थान मिला है, और कृत्रिम अुपायोंकी रचना व्यवस्थित तरीकेसे की गयी है। अिस प्रथाको परमार्थका जामा पहनाया गया है। अिन अुपायोंके हिमायती कहते हैं कि भोगेच्छा स्वाभाविक वस्तु है। शायद अुसे अीश्वरदत्त प्रसादका नाम भी दिया जाय। अुसे निकाल फेंकना अशक्य है। अुसपर संयमका अंकुश रखना कठिन है। और अगर संयमके सिवा कोअी दूसरा अुपाय न ढूँढ़ा जाय, तो असंख्य स्त्रियोंके लिअे प्रजोत्पत्ति बोझरूप हो जायगी, और भोगसे अुत्पन्न होनेवाली प्रजा अितनी बढ़ जायगी कि मनुष्य-जातिके लिअे खुराक ही नहीं मिल सकेगी। अिन दो आपत्तियोंको रोकनेके लिअे कृत्रिम अुपायोंकी योजना करना मनुष्यका धर्म हो जाता है। मुझपर अिस दलीलका असर नहीं हुआ है। क्योंकि अिन अुपायोंके द्वारा मनुष्य अनेक दूसरी अुपाधियाँ मोल लेता है। मगर सबसे बड़ा नुकसान तो यह है कि कृत्रिम अुपायोंके प्रचारसे संयम धर्मके लोप हो जानेका भय पैदा होगा। अिस रत्नको बेचकर चाहे जो तात्कालिक लाभ मिले, तो भी यह सौदा करने योग्य नहीं है। मगर यहाँपर मैं दलीलमें

नहीं अुतरना चाहता। जिज्ञासुको मेरी सलाह है कि वह "नीतिनाशके मार्गपर" नामकी मेरी गुजराती पुस्तक पढ़े, और अुसका मनन करे। बादमें जैसा जैसा अुसका हृदय और बुद्धि कहे, वैसा करे। जिन्हें यह पुस्तक पढ़नेकी अिच्छा या अवकाश न हो, वे भूलकर भी कृत्रिम अुपायोंके निकट न जायँ। विषयभोगका त्याग करनेका भगीरथ प्रयत्न करें और निर्दोष आनन्दके अनेक क्षेत्रोंमेंसे थोड़े पसन्द कर लें। अैसी प्रवृत्तियाँ ढूँढ़ लें कि जिनसे सच्चा दंपति-प्रेम शुद्ध मार्गपर जाय, दोनोंकी अुन्नति हो, और विषयवासनाका सेवन करनेके लिअे अवकाश ही न मिले। शुद्ध त्यागका थोड़ा अभ्यास करनेके बाद, अिस त्यागके अन्दर जो रस भरा पड़ा है, वह अुन्हें विषयभोगकी ओर जाने ही नहीं देगा। कठिनाअी आत्म-वंचनासे पैदा होती है। त्यागका आरम्भ विचार शुद्धिमेंसे नहीं होता, केवल बाह्याचारको रोकनेके निष्फल प्रयत्नसे होता है। विचारकी दृढ़ताके साथ आचारका संयम शुरू हो, तो सफलता मिले बिना रह ही नहीं सकती। स्त्री-पुरुषका जोड़ा विषयसेवनके लिअे हरगिज नहीं बना।

आरोग्यकी कुंजी

दूसरा भाग

१

पृथ्वी अर्थात् मिट्टी

ये प्रकरण लिखनेका हेतु यह बताना है कि नैसर्गिक अुपचारोंका क्या महत्व है और मैंने अुनका अुपयोग किस तरहसे किया है। अिस विषय पर कुछ तो पिछले प्रकरणोंमें कहा जा चुका है। यहाँ पर वे बातें कुछ विस्तारसे कहनी हैं। जिन तत्त्वोंसे यह मनुष्यरूपी पुतला बना है, वही नैसर्गिक अुपचारोंके साधन हैं। पृथ्वी (मिट्टी), पानी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) और वायुसे यह शरीर बना है। अुन साधनोंका अुपयोग क्रमसे बतानेका यह प्रयत्न है।

सन् १९०१ तक मुझे कुछ भी व्याधि होती थी, तो मैं डॉक्टरोंके पास तो भागता हुआ नहीं जाता था, मगर अुनकी दवाका थोड़ा अुपयोग कर लेता था। अेक दो चीजें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राणजीवन मेहताने बताअी थीं। मैं अेक छोटेसे अस्पतालमें काम करता था। थोड़ा बहुत अनुभव मुझे वहाँसे मिला, और थोड़ा पढ़नेसे। मुझे मुख्य तकलीफ रहती थी कब्जियतकी। अुसके लिअे समय समय पर मैं फ्रूट सॉल्ट लेता था। अुससे कुछ आराम तो मिलता था, मगर कमजोरी मालूम होने लगती, सिरमें दर्द होने लगता, और दूसरे भी छोटेमोटे

अुपद्रव होते रहते थे । अिसलिअे डॉक्टर प्राणजीवन मेहताकी बताअी दवा, लोह (डायलाअिज्ड आयरन) और नक्सवोमिका लेने लगा । दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था । अिसलिअे काम न चले, तभी दवा लेता था । अिससे सतोष नहीं होता था ।

अिस अरसेमें खुराकके बारेमें तो मेरे प्रयोग चल ही रहे थे । नैसर्गिक अुपचारोंमें मुझे खूब विश्वास था । मगर अिस बारेमें मेरे पास किसीकी मदद नहीं थी । अिधर अुधरसे कुछ पढ़ा था । अुस परसे मुख्यतः खुराकके फेरफार पर निर्भर था । खूब घूम लेता था, अिससे खाट पर कभी पड़ना नहीं पड़ा था । अिस तरहसे मेरी ढीलीढाली गाड़ी चला करती थी । अैसे समय जूस्टकी "रिटर्न टु नेचर" नामकी पुस्तक भाअी पोलकने मेरे हाथमें रखी । वे खुद अुसके अुपचारोंको काममें नहीं लेते थे । खुराक तो जैसी जूस्टने बतायी थी, वही कुछ अंश तक लेते थे । लेकिन वे मेरी आदतोंको जानते थे, अिसलिअे अुन्होंने वह पुस्तक मुझे दे दी । मुझे लगा कि अुसका अुपयोग मुझे कर लेना चाहिये । जूस्टने कब्जियतमें साफ मिट्टीको ठंडे पानीमें भिगोकर बगैर कपड़ेके पेट पर रखनेकी सूचना की है । मगर मैंने तो अेक बारीक कपड़ेमें पुल्टिसकी तरह मिट्टी लपेट कर सारी रात अपने पेट पर रखी । सबेरे अुठा तो दस्तकी हाजत थी । गया, तो बँधा हुआ सन्तोषकारी दस्त हुआ । यह कहा जा सकता है कि अुस दिनसे लेकर आज तक फ्रूट सॉल्टको मैंने शायद ही कभी छुआ होगा । आवश्यकता पड़ती है तो कभी अरंडीका तेल छोटा पौना चम्मच सबेरेके पहरमें जरूर ले लेता हूँ । यह पट्टी तीन अिंच

चौड़ी, छह अिंच लम्बी, और बाजरेकी मोटी रोटीसे दुगुनी मोटी, या यह कहो कि आधा अिंच मोटी होती है। जूस्टका दावा है कि अगर किसीको जहरीले सांपने काटा हो तो अुसे मिट्टीका गड्ढा खोदकर अुसमें मिट्टीसे ढककर सुला देनेसे जहर अुतर जाता है। यह दवा सच्ची साबित हो या नहीं, परन्तु मैंने स्वयं जो मिट्टीके उपयोग किये हैं, अुन्हें यहाँ कह दूँ। मेरा अनुभव है कि सिरमें दर्द होता हो, तो मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे बहुत करके फायदा होता है। यह प्रयोग मैंने सैकड़ों पर किया है। मैं जानता हूँ कि सिर दर्दके अनेक कारण हो सकते हैं। परन्तु सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि किसी भी कारणसे सिरमें दर्द क्यों न हो, मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे तात्कालिक लाभ तो होता ही है। सामान्य फोड़े फुन्सीको भी मिट्टीसे आराम हो जाता है। मैंने तो बहते फोड़े पर भी मिट्टी रखी है। अैसे फोड़े पर रखनेके लिअे मैं साफ कपड़ेको परमेंगनेटके लाल पानीमें भिगोता हूँ, अुसमें मिट्टी लपेटकर, फोड़ेको साफ करके अुस पर रख देता हूँ। अिससे अधिकांश फोड़े अच्छी तरह मिट जाते हैं। जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, अुनमेंसे अेक भी केस असफल हुआ मुझे याद नहीं आता। बर्र वगैराके डंक पर मिट्टी तुरन्त फायदा करती है। बिच्छूके डंक पर भी मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है। सेवाग्राममें बिच्छूका अुपद्रव आये दिनकी बात हो गयी है। बिच्छूके जितने अिलाजोंका पता लगा है, वह सब सेवाग्राममें रखे हैं, मगर अुनमेंसे किसीको भी अचूक नहीं कहा जा सकता। मिट्टी अिनमेंसे

किसीसे अुतरती नहीं है। सख्त बुखारमें मिट्टीका अुपयोग पेट पर रखनेके लिअे और सिरमें दर्द हो तो सिर पर रखनेके लिअे मैंने किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि अिससे हमेशा बुखार अुतरा ही है, मगर रोगीको अुससे शांति तो मिली ही है। टायफाअिडमें मैंने मिट्टीका खूब अुपयोग किया है। वह बुखार तो अपनी मुद्दत लेकर ही जाता था, मगर मिट्टीसे रोगीको हमेशा शांति मिलती थी। सब रोगी अपने आप मिट्टी माँगते थे। सेवाग्राम आश्रममें टायफाअिडके दसअेक केस हो चुके हैं। अेक भी केस बिगड़ा नहीं। सेवाग्राममें अब टायफाअिडसे लोग डरते नहीं हैं। अितना मैं कह सकता हूँ कि अेक भी केसमें मैंने दवाका अुपयोग नहीं किया। मिट्टीके सिवा दूसरे नैसर्गिक अुपचारोंका अुपयोग जरूर किया है, मगर अुन्हें अपने अपने स्थान पर दूँगा।

मिट्टीका अुपयोग सेवाग्राममें अेन्टीफ्लोजिस्टिनकी जगह छूटसे हुआ है। अुसमें थोड़ा सरसोंका तेल और नमक मिलाया जाता है। अिस मिट्टीको खूब गरम करना पड़ता है। अिससे वह बिलकुल निर्दोष बन जाती है।

मिट्टी किस तरहकी होनी चाहिये यह कहना बाकी है। मेरा पहला परिचय अच्छी लाल मिट्टीका था। पानी मिलानेपर अुससे सुगन्ध निकलती है। असी मिट्टी आसानीसे नहीं मिलती। बम्बअी-जैसे शहरमें तो किसी भी तरहकी मिट्टी मँगवाना मेरे लिअे कठिन हो गया था। मिट्टी न बहुत चिकनी होनी चाहिये, और न बिलकुल रेतीली। खादवाली तो होनी ही न चाहिये। वह रेशमकी तरह कोमल हो,

और अुसमें कंकरी बिलकुल न हो। अिसलिअे अुसे बारीक छलनीसे छान लेना अच्छा है। बिलकुल साफ न लगे, तो अुसे सेक लेना चाहिये। मिट्टी बिलकुल सूखी होनी चाहिये। गीली हो तो अुसे धूपमें या अंगीठी पर सुखा लेना चाहिये। साफ भाग पर अिस्तेमाल की हुअी मिट्टी सुखाकर बार बार अिस्तेमाल की जा सकती है। अिस तरह अिस्तेमाल करनेसे मिट्टीका कोअी गुण कम होता हो, तो वह मैं नहीं जानता। मैंने अिस तरह मिट्टीका अिस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभवमें अुसका कोअी गुण कम नहीं हुआ। मिट्टीका अुपयोग करनेवालोंसे सुना है कि जमनाके किनारे जो पीली मिट्टी मिलती है, वह बहुत गुणकारी होती है।

मिट्टी खाना : क्युनेने लिखा है कि साफ बारीक दरियाअी रेती अेक या दो बार दस्त लानेके लिअे अुपयोगमें ली जाती है। मिट्टी किस तरह काम करती है, अुसके बारेमें बताया है कि मिट्टी पचती नहीं, अुसे कचरे (refuse) की तरह बाहर निकलना ही होता है। और अपने साथ वह दूसरे मलको भी निकालती है। यह चीज मेरे अनुभवसे बाहर है। अिसलिअे जो यह प्रयोग करना चाहे, वे सोच-समझकर करें। अेक-दो बार आजमा देखनेमें कुछ नुकसान होना संभव नहीं है।

२

पानी

पानीका अुपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज है। अुसके बारेमें अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं। क्युनेने पानीका अुत्तम अुपयोग ढूंढ़ निकाला है। क्युनेकी किताब हिन्दुस्तानमें बहुत प्रसिद्ध हुअी है, और अुसका तर्जुमा भी हमारी भाषाओंमें हुआ है। अुसके सबसे अधिक अनुयायी आन्ध्र देशमें मिलते हैं। क्युनेने खुराकके बारेमें भी काफ़ी लिखा है। मगर यहाँ पर तो मेरा विचार केवल पानीके अुपचारोंके बारेमें ही लिखनेका है।

क्युनेके अुपचारोंमें मध्यबिन्दु कटि-स्नान और घर्षण-स्नान है। अुनके लिअे अुसने खास बरतनकी भी योजना की है। मगर अुसकी खास आवश्यकता नहीं है। मनुष्यके कदके अनुसार तीससे छत्तीस अिंच गहरा टब ठीक काम देता है। अनुभवसे ज्यादा बड़े बरतनकी आवश्यकता मालूम हो, तो ज्यादा बड़ा ले सकते हैं। अुसमें ठंडा पानी भरना चाहिये। गर्मीकी ऋतुमें पानीको ठंडा रखनेकी खास आवश्यकता है। पानीको तुरन्त ठंडा करनेके लिअे यदि मिल सके तो थोड़ी बर्फ डाल सकते हैं। समय हो तो मिट्टीके घड़ेमें ठंडा किया हुआ पानी काम दे सकता है। टबमें पानीके अूपर अेक कपड़ा ढँककर जल्दी जल्दी पंखा करनेसे भी पानी तुरन्त ठंडा किया जा सकता है।

है। आँतड़ियोंमें अिकट्ठे हुअे मलके जहरसे या अन्य कारणोंसे ताप अुत्पन्न होता है। यह आँतड़ियोंका ताप — अन्दरकी गर्मी — अनेक रूप लेकर बाहर प्रकट होता है। यह आन्तरिक ताप कटि-स्नानके द्वारा अवश्य अुतरता है, और अुससे बाहरके अनेक अुपद्रव शान्त होते हैं। मैं नहीं जानता अिस दलीलमें कितना तथ्य है। यह तो अनुभवी डॉक्टर ही बता सकते हैं। मगर डॉक्टरोंने यद्यपि नैसर्गिक अुपचारोंमेंसे कितने ही ले लिये हैं, तो भी यह कहा जा सकता है कि वे अिन अुपचारोंके विषयमें अुदासीन हैं। अिसमें मैं दोनों पक्षोंका दोष देखता हूँ। डॉक्टरोंने जो डॉक्टरी केन्द्रोंसे आये अुसीपर ध्यान देनेकी आदत डाल ली है, अर्थात् बाहरकी चीजोंके प्रति वे लोग तिरस्कार नहीं तो अुदासीनता अवश्य बताते हैं। नैसर्गिक अुपचार करनेवाले लोग डॉक्टरोंके प्रति तिरस्कारका भाव रखते हैं। यद्यपि अुनके पास शास्त्रीय ज्ञान बहुत कम है, तो भी वे दावे बहुत बड़े बड़े करते हैं। संघ शक्तिका अुन प्रचारकोंमें अभाव रहता है, क्योंकि सबको अपनी अपनी ज्ञान पूँजीपर संतोष है। अिसलिअे दो जन साथ मिलकर काम नहीं कर सकते। किसीका प्रयोग गहरा नहीं अुतरता। कअीमें नम्रताका भी अभाव होता है। (क्या नम्रता सीखी भी जा सकती है?) यह सब कहकर मैं नैसर्गिक अुपचारकोंको कोसना नहीं चाहता, वस्तुस्थिति बता रहा हूँ। जहाँ तक अुन लोगोंमें कोअी तेजस्वी मनुष्य पैदा नहीं होता, स्थिति बदलनेकी संभावना कम है। अिस स्थितिको बदलनेकी जिम्मेदारी नैसर्गिक अुपचारकों पर है। डॉक्टरोंके पास अपना शास्त्र है, अपनी प्रतिष्ठा है, अपना संघ है, अपनी

शालायें हैं। अमुक हद तक अुन्हें सफलता भी मिलती है। अुनसे यह आशा नहीं रखनी चाहिये कि अेक अजान चीजको, जो डॉक्टरके मार्फत नहीं आयी है, वे अेकाअेक ग्रहण कर लें।

अिस बीच सामान्य मनुष्यको अितना समझ लेना चाहिये कि नैसर्गिक अुपचारोंका जैसा नाम है, वैसा अुनका गुण है। क्योंकि वे कुदरती हैं, अिसलिअे अनपढ़ मनुष्य निश्चिन्त होकर अुनका अुपयोग कर सकता है। सिरमें दर्द हो तो रूमालको पानीमें भिगोकर सिर पर रखनेसे हानि हो ही नहीं सकती। अिसमें मिट्टीका अुपयोग दाखल कर लें, तो गीलेपनकी अुपयोगिताको हम बढ़ा सकते हैं।

अब घर्षण-स्नान पर आता हूँ। जननेन्द्रिय बहुत नाजुक अिन्द्रिय है। अुसकी अूपरकी चमड़ीके सिरेमें अद्भुत चीज है। अुसका वर्णन करना तो मुझे आता नहीं है। मगर अिस ज्ञानका लाभ लेकर क्युनेने कहा है कि अिन्द्रियके किनारे पर (पुरुषके केसमें सुपारी पर चमड़ी चढ़ाकर अुस पर) नरम रूमाल भिगोकर घिसते जाना चाहिये और पानी डालते जाना चाहिये। अुपचारकी पद्धति यह बताअी है: पानीके टबमें अेक स्टूल रखा जाय। स्टूलकी बैठक पानीकी सतहसे थोड़ी अूँची होनी चाहिये। अिस स्टूल पर पाँव बाहर रखकर बैठ जाना चाहिये, और अिन्द्रियके सिरे पर घर्षण करना चाहिये। तनिक भी तकलीफ नहीं पहुँचनी चाहिये। क्रिया अच्छी लगनी चाहिये। स्नान लेनेवालेको अिस घर्षणसे बहुत शान्ति मिलती है। अुसका दर्द भले कुछ भी हो, अुस समय तो वह शान्त हो जाता है। क्युनेने अिस स्नानको कटि-स्नानसे अूँचा स्थान दिया है।

मुझे जितना अनुभव कटि-स्नानका है, अुतना घर्षण-स्नानका नहीं है। अिसमें मुख्य दोष तो मैं अपना ही मानता हूँ। मैंने घर्षण-स्नानका प्रयोग करनेमें आलस्य किया है। जिनको यह अुपचार करनेकी सूचना की थी, अुन्होंने अुसका धीरजसे अुपयोग नहीं किया। अिसलिअे अिस स्नानके परिणामके बारेमें मैं अनुभवसे कुछ नहीं लिख सकता। सबको यह स्वयं आजमा कर देख लेना चाहिये। टब वगैरा न मिल सके, तो लोटेमें पानी भरकर घर्षण-स्नान किया जा सकता है। अुससे शान्ति तो मिलती ही है। लोग अिस अिन्द्रियकी सफाअी पर बहुत कम ध्यान देते हैं। घर्षण-स्नानसे वह साफ तो सहज हो ही जायगी। ध्यान न रखा जाय तो सुपारीको ढँकनेवाली चमड़ीमें मैल भर ही जाता है। अिस मैलको निकालनेकी पूरी आवश्यकता रहती है। अिस अिन्द्रियके अैसे सदुपयोगसे और अुसकी अच्छी तरह देखभाल करनेसे ब्रह्मचर्य पालन करनेमें मदद मिलती है। आसपासके तन्तु मजबूत और शान्त बनते हैं। और अिस अिन्द्रियके द्वारा फिजूल वीर्य स्खलन न होने देनेका प्रयत्न बढ़ता है। क्योंकि अिस तरह स्राव होने देनेमें जो गंदगी और मैल रहता है, अुसके लिअे मनमें अरुचि पैदा होती है और होनी भी चाहिये।

अिन दो खास स्नानोंको क्युने-स्नान कह सकते हैं। तीसरा अैसा ही असर पैदा करनेवाला चद्दर-स्नान है। जिसे बुखार आता हो, या किसी तरह भी नींद न आती हो, अुसके लिअे अिस स्नानका अुपयोग है। खाटपर दो तीन गरम कम्बल बिछाने चाहियें। ये काफ़ी चौड़े होने चाहियें। अिनके

अूपर अेक मोटी सूती चद्दर, जैसे कि मोटी खादीका खेस बिछाना चाहिये। अिस चद्दरको ठंढे पानीमें भिगोकर खूब निचोड़कर कम्बलों पर बिछाना चाहिये। अिसके अूपर रोगीको कपड़े अुतार-कर चित सुला देना चाहिये। अुसका सिर कम्बलोंके बाहर तकिये पर रखना चाहिये, और सिरपर गीला निचोड़ा हुआ तौलिया रखना चाहिये। रोगीको सुलाकर तुरन्त (कम्बलके किनारे और) चद्दर चारों तरफसे शरीरपर लपेट देने चाहिये। हाथ कम्बलोंके अन्दर होने चाहियें और पैर भी अच्छी तरह चद्दर और कम्बलोंसे ढँके रहने चाहिये, ताकि बाहरका पवन भीतर न जा सके। अिस स्थितिमें रोगीको अेक दो मिनटमें गरमी लगनी चाहिये। सर्दीका क्षणिक आभास मात्र सुलाते समय ही होगा, बादमें तो रोगीको अच्छा ही लगना चाहिये। बुखारने घर न कर लिया हो, तो पाँचअेक मिनिटमें गर्मी लगकर पसीना छूटने लगेगा। परन्तु सख्त बीमारीमें मैंने आधे घंटे तक रोगीको अिस तरह गीली चद्दरमें रखा है, और अन्तमें पसीना आया है। कभी कभी पसीना नहीं छूटता, मगर रोगी सो जाता है। सो जाये तो रोगीको जगाना नहीं चाहिये। नींदका आना अिस बातका सूचक है कि अुसे चद्दर-स्नानसे आराम मिला है। चद्दरमें रखनेके बाद रोगीका बुखार अेक दो डिग्री तो नीचे अुतरता ही है। मेरे लड़केको डबल निमोनिया हो गया था, और सन्निपात भी। अैसी हालतमें मैंने अुसे चद्दर-स्नान दिया है। तीन चार दिन तक अिस तरह करनेके बाद बुखार अुतर गया, और वह पसीनेसे तरबतर हो गया। अुसका बुखार तो आखिर

टायफाअिड सिद्ध हुआ और ४२ दिनके बाद पूरी तरह अुतरा। चद्दर-स्नान तो जब तक बुखार १०४° तक जाता था, तभी तक दिया। सात दिनके बाद अितना सख्त बुखार आना बन्द हो गया, निमोनिया गया, और टायफाअिडके रूपमें १०३° तक बुखार आने लगा। हो सकता है कि बुखारके अंश (डिग्री) के बारेमें मेरी स्मरण शक्ति मुझे धोखा देती हो। यह अुपचार मैंने डॉक्टर मेहताका विरोध करके किया था। दवा बिलकुल नहीं दी। आज मेरे चारों लड़कोंमेंसे वह लड़का सबसे अधिक आरोग्यका अुपभोग करता है, और सबसे अधिक श्रम करनेकी शक्ति रखता है।

शरीरमें अलाअी निकली हो, पित्त (Prickly heat) निकली हुअी हो, आमवात (Urticaria) निकला हो, बहुत खुजली आती हो, खसरा या चेचक निकली हो, तो भी यह स्नान काम देता है। मैंने अिन रोगोंमें चद्दर-स्नानका अुपयोग छूटसे किया है। चेचक या खसरेमें पानीमें गुलाबी रंग निकले, अितना परमेंगनेट डालता था। चद्दरका अुपयोग हो जानेपर अुसे अुबलते पानीमें डाल देना चाहिये, और जब पानी शीतोष्ण हो जावे, तब अुसे अच्छी तरह धोकर सुखा देना चाहिये।

रक्तकी गति मन्द पड़ गयी हो, और पाँव टूटते हों, तब बरफ घिसनेसे बहुत फायदा होता मैंने देखा है। बरफके अुपचारका असर गर्मीकी ऋतुमें अधिक अच्छी तरह होता है। सर्दीकी ऋतुमें कमजोर मनुष्य पर बरफका अुपचार करनेमें जोखम है।

अब गरम पानीके अुपचारोंके बारेमें विचार करें। गरम पानीका समझपूर्वक अुपयोग करनेसे अनेक रोग शान्त हो जाते

हैं। जो काम आयोडीन करती है, वही काम काफी हद तक गरम पानी कर देता है। सूजन पर आयोडीन लगाते हैं। वहाँ गरम पानीका पोता रखनेसे आराम होना संभव है। कानके दर्दमें आयोडीनकी बूँदें डालते हैं, अुसमें भी गरम पानीसे पिचकारी करनेसे शान्ति होना संभव है। आयोडीनके अुपयोगमें कुछ जोखम रहता है, गरम पानीके अुपयोगमें वह नहीं। आयोडीन जन्तु-नाशक (disinfectant) है, अुसी तरह अुबलता गरम पानी भी जन्तु-नाशक है। अिसका यह अर्थ नहीं कि आयोडीन बहुत अुपयोगी वस्तु नहीं है। अिसकी अुपयोगिताके बारेमें मेरे मनमें तनिक भी शंका नहीं है। मगर गरीबके घरमें आयोडीन नहीं मिलती। यह महँगी चीज है। हरअेक आदमीके हाथमें नहीं रखी जा सकती। मगर पानी तो हर जगह होता है। हम अिसकी दवाके तौर पर अुसके अुपयोगकी अवगणना करते हैं। अैसी अवगणनासे बचना चाहिये। अपने घरेलू अुपायोंको जाननेसे हम अनेक भयोंसे बच जाते हैं।

बिच्छूके काटेको जब दूसरी किसी चीजसे फायदा नहीं होता, तब डंकवाले भागको गरम पानीमें रखनेसे कुछ आराम तो मिलता ही है।

ठेकाठेक सर्दी लगे, कँपकँपी चढ़ने लगे, तब रोगीको भाप देनेसे, या अुसे अच्छी तरह कम्बल ओढ़ाकर अुसके चारों ओर गरम पानीकी बोतलें रखनेसे अुसका कम्पन मिटाया जा सकता है। सबके पास रबड़की गरम पानीकी बोतल नहीं होती। काँचकी मजबूत बोतलमें मजबूत कुर्क लगाकर अुसमें

गरम पानीकी बोतलके तौर पर अिस्तेमाल किया जा सकता है। धातुकी या दूसरी बोतल बहुत गरम हो, तो अुसे कपड़ेमें लपेट कर अिस्तेमाल करना चाहिये।

भापके रूपमें पानी बहुत काम देता है। पसीना न आता हो, तो भापके द्वारा लाया जा सकता है। गँठियेसे जिनका शरीर निकम्मा बन गया हो, या जिनका वजन बहुत बढ़ गया हो, अुनके लिअे भाप बहुत अुपयोगी वस्तु है। भाप लेनेका पुराना और आसानसे आसान तरीका यह है: सनकी या सुतलीकी खाट अिस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा है, मगर निवारकी खाट भी चल सकती है। खाट पर अेक खेस या कम्बल बिछा कर रोगीको अुसपर सुला देना चाहिये। अुबलते पानीके दो पतीले या अेक घड़ा खाटके नीचे रखकर रोगीको अिस तरह ढँक देना चाहिये कि कम्बल खाट परसे लटक कर चारों तरफ जमीनको छुअे, ताकि खाटके नीचे बाहरकी हवा जा ही न सके। अिस तरहसे लपेटनेके बाद पानीके पतीले या घड़े परसे ढँकना अुतार देना चाहिये। अिससे रोगीको भाप मिलने लगेगी। ठीक तरह भाप न मिले, तो पानी बदलना पड़ेगा। दूसरे घड़ेमें पानी उबलता हो, तो अुसे खाटके नीचे रख देना चाहिये। साधारणतया हम लोगोंमें यह रिवाज है कि खाटके नीचे अंगार रखते हैं और अुसके अूपर अुबलते हुअे पानीका बरतन। अिस तरह पानीकी गर्मी कुछ ज्यादा मिलना संभव है, मगर अुसमें दुर्घटनाका डर रहता है। अेक चिनगारी भी अुड़े और कम्बलको या किसी दूसरी चीजको आग लग जाय, तो रोगीकी जान खतरेमें पड़

सकती है । अिसलिअे तुरन्त गर्मी पानेका लोभ छोड़ कर जो तरीका मैंने बताया है, अुसका अुपयोग करना अच्छा है ।

कुछ लोग भापके पानीमें वनस्पतियाँ डालते हैं, जैसे कि नीमके पत्ते । मैंने स्वयं अिसका अुपयोग करके अनुभव नहीं किया, मगर भापका अुपयोग तो प्रत्यक्ष है । यह तो हुआ पसीना लानेका तरीका ।

पाँव ठंडे हो गये हों या टूटते हों, तो अेक गहरे बर्तनमें, जिसमें कि घुटने तक पाँव पहुँच सकें, सहन हो सके अुतना गरम पानी भरना चाहिये और अुसमें राअीकी मुट्ठी डाल कर कुछ मिनट तक पाँव रखने चाहियें । अिससे पाँव गरम हो जाते हैं, बेचैनी और पाँवोंका टूटना शान्त हो जाता है, खून नीचे अुतरने लगता है और रोगीको अच्छा लगता है । बलगम हो या गला दुखता हो, तो केटलीमें अुबलता पानी भरकर गले और नाकको भाप दी जा सकती है । केटलीको अेक स्वतन्त्र नली लगानेसे, नलीके द्वारा आरामसे भाप ली जा सकती है । यह नली लकड़ीकी होनी चाहिये । अिस नली पर रबड़की नली लगा लेनेसे काम और भी आसान हो जाता है ।

३

आकाश

आकाशका ज्ञानपूर्वक अुपयोग हम कमसे कम करते हैं। अिसका ज्ञान भी हम कमसे कम रखते हैं। आकाश अर्थात् अवकाश कहा जा सकता है। दिनमें अगर बादल न हों, तो अूपरकी ओर देखने पर अेक अत्यन्त स्वच्छ सुन्दर आसमानी रंगका शामियाना नजर आता है। अुसको हम आकाश कहते हैं। अुसका दूसरा नाम ही आसमान है न! अिस शामियानेका छोर देखनेमें नहीं आता। वह जितना दूर है, अुतना ही हमारे नजदीक भी है। हमारे चारों ओर आकाश न हो, तो हमारा दम ही निकल जाय। जहाँ कुछ भी नहीं है, वहाँ आकाश है। अिसलिअे यह नहीं समझना चाहिये कि जो दूर आसमानी रंग देखनेमें आता है, वही आकाश है। आकाश तो हमारे पाससे ही शुरू हो जाता है। अितना ही नहीं, वह हमारे भीतर भी है। खालीपन (vacuum)को आकाश कह सकते हैं। मगर सच तो यह है कि जो खाली नजर आता है, वह हवासे भरा हुआ है। यह भी सच है कि हम हवाको देख नहीं सकते। मगर हवाके रहनेका ठिकाना कहाँ है? हवा आकाशमें ही विहार करती है न? अर्थात् आकाश हमें छू ही नहीं सकता। हवाको तो बहुत करके पम्प द्वारा खींचा भी जा सकता है, मगर आकाशको कौन खींच सकता है? हम आकाशको रोक

लेते हैं यहीं, मगर क्योंकि आकाश अनन्त है, अुसमें कितने भी देह क्यों न हों, सब समा जाते हैं।

अिस आकाशकी मदद हमें आरोग्यको टिकानेके लिअे और अुसे खो चुके हों, तो प्राप्त करनेके लिअे लेनी है। हवाकी सबसे अधिक आवश्यकता है, अिसलिअे वह सर्वव्यापक है। मगर हवा दूसरी चीजोंके मुकाबलेमें व्यापक है, पर अनन्त नहीं है। भौतिक शास्त्र हमें सिखाता है कि पृथ्वीसे अमुक मील अूपर चले जायें, तो हवा नहीं मिलती। अैसा कहा जाता है कि अिस पृथ्वीके जीव जैसे जीव हवाके आवरणसे बाहर जी ही नहीं सकते। यह बात हो या न हो, हमें तो अितना ही समझना है कि आकाश जैसे यहाँ है, वैसे ही आवरणके बाहर भी है। अिसलिअे सर्वव्यापक तो आकाश ही है। पीछे भले शास्त्रीलोग सिद्ध किया करें कि आवरणके अूपर अीथर नामकी कोअी चीज है, या कुछ और। वह पदार्थ भी जिसमें है, वह आकाश ही है। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि अगर हम अीश्वरका भेद जान सकें, तो आकाशका भी समझमें आ सकेगा।

अैसे महान तत्त्वका अभ्यास और अुपयोग जितना हम कर सकेंगे, अुतना ही अधिक आरोग्य अुपभोग कर सकेंगे।

पहला पाठ तो यह है कि अिस सुदूर और अदूर तत्त्वके बीच और हमारे बीचमें कोअी आवरण नहीं आने देना चाहिये। अर्थात् यदि घरबारके बिना, या कपड़ोंके बिना हम अिस अनन्तके साथ सम्बन्ध जोड़ सकें, तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरहसे आरोग्यका अनुभव करें। अिस आदर्शको भले हम न पहुँच सकें, या करोड़ोंमेंसे अेक ही पहुँचता हो, तो भी

अिस आदर्शको जानना, समझना और अुसके प्रति आदरभाव रखना आवश्यक है। और यदि वह आदर्श है तो जिस हद तक हम अुसे पहुँच सकेंगे, अुस हद तक हम सुख, शान्ति और सन्तोषका अनुभव करेंगे। अिस आदर्शको मैं आखरी हद तक पेश कर सकूँ, तो मुझे कहना चाहिये कि शरीरका भेद भी नहीं रहना चाहिये। अर्थात् शरीर रहे या जाय, अिस बारेमें हमें तटस्थ रहना चाहिये। मनको हम अिस तरहका शिक्षण दे सकें, तो शरीरको विषयभोगका साधन तो कभी नहीं बनायेंगे। अपनी शक्ति और अपने ज्ञानके अनुसार शरीरका सदुपयोग हम सेवाके लिअे, अीश्वरको पहचाननेके लिअे, अुसके जगतको जाननेके लिअे और अुसके साथ अैक्यकी साधनाके लिअे करेंगे।

अिस विचारश्रेणीके अनुसार घरबार, वस्त्रादिके अुपयोगमें हम काफी अवकाश रख सकते हैं। कअी घरोंमें अितना ठाटबाट देखनेमें आता है कि मेरे जैसे गरीब आदमीका तो अुसमें दम घुटने लगता है। वह अुन सब चीजोंका अुपयोग नहीं समझता। अुसे तो वे सब धूल और जन्तुओंको अिकट्ठा करनेके साधन ही लगेंगे। यहाँ जिस जगह मैं रहता हूँ, वहाँ तो मैं खो ही जाता हूँ। वहाँकी कुर्सियाँ, मेजें, अल्मारियाँ और शीशे मुझे खानेको दौड़ते हैं। वहाँके कीमती कालीन केवल धूल अिकट्ठी करते हैं, और बारीक जन्तुओंका घर बने हुअे हैं। अेक बार अेक कालीनको झाड़नेके लिअे निकाला था। वह अेक आदमीका काम न था। छह सात आदमी अुसमें लगे। कमसे कम दस रतल धूल तो अुसमेंसे निकली ही होगी। जब अुसे वापस

अुसके ठिकानेपर रखा, तो अुसका स्पर्श नया-सा लगता था। अब अैसे कालीन कहीं रोज थोड़े निकाले जा सकते हैं। अगर निकाले जायँ, तो अुनकी अुमर कम होगी और मेहनत बढ़ेगी। यह तो मैं अपना ताजा अनुभव लिख गया। मगर आकाशके साथ मेल खानेकी खातिर मैंने अपने जीवनमेंसे अनेक अुपाधियाँ कम कर डाली हैं। घरकी सादगी, वस्त्रकी सादगी, रहन सहनकी सादगी बढ़ाकर, अेक शब्दमें कहें, और हमारे विषयसे सम्बन्ध रखती भाषामें कहें, तो कह सकते हैं कि मैंने अुत्तरोत्तर खालीपन बढ़ाकर आकाशके साथ सीधा सम्बन्ध बढ़ाया है। यह भी कह सकते हैं कि जैसे यह सम्बन्ध बढ़ता गया, वैसे मेरा आरोग्य भी बढ़ता गया, मेरी शान्ति बढ़ गयी, सन्तोष बढ़ गया, और धनेच्छा बिलकुल मन्द पड़ गयी। जिसने आकाशके साथ सम्बन्ध जोड़ा है, अुसके पास कुछ नहीं और सब कुछ है। अन्तमें तो मनुष्य अुतनेका ही मालिक है, जितनेका वह प्रतिदिन अुपयोग कर सकता है, और जिसे वह पचा सकता है। अर्थात् जिसके अुपयोगसे वह आगे बढ़ता है। सब अैसा करें तो अिस आकाशव्यापी जगतमें सबके लिअे स्थान रहे, और किसीको तंगीका तनिक-सा भी अनुभव न हो।

अिसलिअे मनुष्यके सोनेका स्थान आकाशके नीचे होना चाहिये। पानी और सर्दीसे बचनेके लिअे किसी तरहकी छत सी भले रखे। अेक छातेकी सी छत वर्षाऋतुमें भले हो, मगर बाकी हर समय अुसकी छत अगणित तारागणोंसे जड़ित आकाश ही होगा। जब आँख खुलेगी, तो प्रतिक्षण वह नया दृश्य देखेगा। मगर अुससे अुसकी आँखें चकाचौंध नहीं होंगी,

शीतलताका अनुभव करेंगी। तारागणोंका भव्य संघ घूमता ही दिखाअी देगा। जो मनुष्य अुनके साथ अनुसंधान करके सोयेगा, अुन्हें अपने हृदयका साक्षी बनावेगा, वह अपवित्र विचारोंको कभी स्थान नहीं देगा, और शान्त निद्रा लेगा।

परन्तु जिस तरह हमारे आसपास आकाश है, अुसी तरह हमारे भीतर भी है। चमड़ीके अेक अेक छिद्रमें, दो छिद्रोंके बीचकी जगहमें भी आकाश है। अिस आकाश — अवकाशको भरनेका हम प्रयत्न तक न करें। अिसलिअे हम आहार जितना आवश्यक हो अुतना ही लें, तो शरीरको अवकाश रहेगा। क्योंकि हमें पता नहीं चलता कि कब अधिक या अयोग्य आहार खाया जाता है, हम हफ्तेके हफ्ते या पन्द्रह पन्द्रह दिनके बाद सहूलियतसे अुपवास करें, तो समतोलता और समता कायम रख सकेंगे। जो पूरा अुपवास न कर सकें, वे अेक या अेकसे अधिक वक्तका खाना छोड़नेसे भी लाभ अुठायेंगे।

४

तेज

जैसे आकाशादि तत्वोंके बिना मनुष्यका निर्वाह नहीं हो सकता, वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाशके बिना भी नहीं हो सकता। प्रकाश मात्र सूर्यके पाससे आता है। सूर्य न हो तो न गर्मी मिल सके, न प्रकाश। अिस प्रकाशका हम पूरा अुपयोग नहीं करते। अिसलिअे पूर्ण आरोग्यका भी अनुभव नहीं करते। जैसे हम पानीका स्नान करके साफ होते हैं, वैसे ही सूर्य-स्नान भी हो सकता है। दुर्बल मनुष्य, जिसका खून सूख गया है, यदि प्रातःकालके सूर्यका प्रकाश नंगे शरीर पर ले, तो अुसके चेहरेका फीकापन और अुसकी दुर्बलता दूर हो जायगी, और पाचनक्रिया मंद हो, तो वह जाग्रत हो जायगी। सबेरे जब धूप न चढ़ी हो, तब यह स्नान करना चाहिये। जिसे नंगे शरीर सोते या बैठते सर्दी लगे, वह आवश्यक कपड़े पहन कर सोये या बैठे और जैसे जैसे शरीर सहन करे, वैसे कपड़े निकालता जाय। नंगे बदन टहल भी सकते हैं। कोअी न देख सके, अैसी जगह ढूँढ़ कर यह क्रिया की जा सकती है। अगर अैसी सहूलियत पैदा करनेके लिअे दूर जाना पड़े, और अितना समय न हो, तो बारीक लँगोटीसे गुह्य भागोंको ढँककर सूर्य-स्नान लिया जा सकता है।

अिस प्रकार सूर्य-स्नान लेनेसे बहुत लोगोंको लाभ हुआ है। क्षयरोगमें अिसका खूब अुपयोग होता है। सूर्य-स्नान केवल नैसर्गिक अुपचारकोंका विषय नहीं रहा। डॉक्टरोंकी

देखरेखके नीचे अैसे मकान बने हैं कि जहाँ सूर्यकी किरणें काँचकी ओटमें ठंढी हवामें भी मिल सकें ।

कअी बार फोड़ेका घाव भरता ही नहीं है । अुसे सूर्यस्नान दिया जावे, तो वह भर जाता है ।

पसीना लानेके लिअे मैंने रोगियोंको ग्यारह बजेकी जलती धूपमें सुलाया है । अिससे रोगी पसीनेसे तरबतर हो जाता है । अिस तरह धूपमें सुलानेके लिअे रोगीके सिरपर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिये । अुसपर केलेके या दूसरे बड़े पत्ते रखने चाहियें, जिससे सिर ठंढा और सुरक्षित रहे । सिरपर तेज धूप नहीं लेनी चाहिये ।

५

वायु—हवा

जैसे पहले चार, वैसे ही यह पाँचवाँ तत्व भी अत्यन्त अुपयोगी है । जिन पाँच तत्वोंका यह शरीर बना है, अुनके बिना मनुष्य टिक ही नहीं सकता । अिसलिअे वायुसे किसीको डरना नहीं चाहिये । हम जहाँ जाते हैं, वहाँ घरमें वायु और प्रकाशको बन्द करके आरोग्यको जोखममें डालते हैं । सच तो यह है कि यदि हम बचपनसे ही हवाका डर न रखना सीखे हों तो शरीरको हवा सहन करनेकी आदत हो जाती है, और जुकाम, बलगम अित्यादिसे हम बच जाते हैं । हवाके प्रकरणमें अिस बारेमें मैं लिख चुका हूँ । अिसलिअे वायुके विषयमें यहाँ अधिक कहनेकी आवश्यकता नहीं रहती ।